FACILE CUCINA

MENSILE - N.7 - LUGLIO 2018

Cheesecake

Il dolce più cool dell'estate

NOVITÀ: L'INSERTO STACCABILE CON OLTRE 30 RICETTE

MENU ANTICALDO

- Riso rosso cocco gamberi e cetrioli
- Arrosto freddo e mousse di ricotta in coppa
- Semifreddo menta e frutti di bosco

oltre 130 ricette

UN MARE DI BONTÀ

- Sauté di frutti di mare
- Rigatoni cozze e melanzane
- Cartoccio di gamberi in salsa verde

Grigliate e BBQ

Peperon de' peperoni

Cheesecake pesche lamponi e gelatina di albicocche

Insalate e salse gourmet

POSTE ITALIANE S.P.A. – SPED. ABB. POSTALE D.L. 353/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004 N. 46) ART.1 COMMA 1 LO/MI
AUT 4,50 € - BE 4,00 € - UK 4,00 £ - E 3,50 € - CH 4,70 CHF - CH CT 4,50 CHF

Abbronzatissimi: golosità al Betacarotene

“Sto coltivando il primo zucchero grezzo italiano.”

Editoriale

Conviene sempre!

È dalla prima uscita in edicola di Facile Cucina che ci premiate con grande entusiasmo e partecipazione, e che, in risposta ai nostri inviti, ci chiedete, numero dopo numero, sempre più ricette su argomenti specifici, tecniche di preparazione e consigli sui prodotti, idee di menu e di mise en place... Ed ecco, quindi, pronta all'uso, un'altra novità tutta per voi: **ISSIMA**, l'**inserto** monografico da staccare e conservare. Il primo di una collana, che troverete ogni mese all'interno di Facile Cucina. Cominciamo con le **conserve**, passione comune a molti di noi, che in questa stagione dell'anno è un vero e proprio must: **frutta fresca** deliziosa, **agrumi**, **ortaggi**, che, preparati in casa e messi sotto vetro (e sott'olio e sott'aceto) rimangono fragranti e saporiti tutto l'anno. Per non parlare del sapore genuino delle buone cose fatte in casa, magari con i prodotti freschi del contadino, se siete fuori città! Parliamo di **oltre 30 ricette** in più, che si aggiungono al già ricco assortimento di questo numero (più di 130). Che, come vedete in copertina, è tutto dedicato alle golosità estive: **cheesecake** golosamente fredde; **menu anticaldo**, con **risi freddi**, **piatti unici** (di pesce, carne o verdure) e **insalatone** con **salse gourmet**. Ma a qualcuno piace anche caldo... niente di più estivo che le grandi **grigliate** all'aperto, oppure le **tavolate a base di pesce**. Sempre più nutrita e gustosa la cucina green, in cui spiccano le prelibatezze di **re peperone**, e particolarmente "Wow" le ricette da fare in quattro e quattr'otto con quel che avanza in frigo e in dispensa. Dolcemente irresistibili le variazioni sul tema del **dessert**, freddo ovviamente: **granite** e **cremolate**, **semifreddo** e **soufflé** ghiacciato, e persino **torte**, **gelée** e **mousse** a tutto... **betacarotene**! Occhio, infine, a una nuova sezione che farà la gioia degli addict della **cucina in TV**: anticipazioni, segnalazioni e un assaggio delle ricette preparate dai cuochi dei programmi più popolari del **canale Alice** (221 DTT). Insomma, sempre più ricca e sempre più facil-ISSIMA la cucina della nostra rivista... che, a solo 1 euro in più, conviene ancora di più!

La Redazione

Foto V. Repetto

FACILE CUCINA

sommario

Cool&cold
Speciale cheesecake **8**

Estate freschi
Ricette "senza cottura" per sconfiggere l'afa estiva **16**

Restate in forma
In teglia, in crosta, a nido, purché sia pasta **22**

Che risate
Insalate di riso di tutti i colori **26**

A tutto BBQ
Tutti i segreti per grigliate a regola d'arte **32**

Mordi e fuggi
Spiedini di carne, di pesce, vegetali **38**

Acqua aromatizzata
Tre bevande super rinfrescanti **44**

Insalate gourmand
Insalate "uniche" e sfiziose salsine **46**

Sua maestà il peperone
Ricette dall'orto **54**

I frutti del mare
Cozze, vongole, tartufi, cannolicchi, fasolari **60**

Un mare di cartocci
La cucina di mare **66**

Pasta e polpette
Piatti da chef con protagonista il rosso pomodoro **72**

Tutti al mare
Ricette sfiziose e divertenti per i piccoli di casa **74**

Game over
Apericena per consolarsi dall'uscita dai Mondiali **80**

Estate in riviera
Piadine e cassoni **86**

Sicilia bedda
Le ricette della tradizione **92**

Il grande freddo
Da nord a sud un viaggio tra granite e cremolate top d'italia **98**

Abbronzatissimi
Golosità al betacarotene **102**

Cresce al sole e all’aria pura.

Verdura dell’Alto Adige/Südtirol.

Riscoprite il piacere dei sapori genuini, della verdura cresciuta sotto il sole, dei piatti gustosi della nostra tradizione. La verdura dell’Alto Adige cresce in montagna e si raccoglie fresca e croccante da giugno ad ottobre.

www.verduraaltoadige.com

Desidero ricevere gratuitamente il ricettario Verdura dell’Alto Adige.

I coupon pervenuti entro il 19 ottobre 2018, parteciperanno **all’estrazione di 10 confezioni di prodotti con il Marchio di Qualità Alto Adige.**

Nome *Cognome* *Via* *n°* *CAP* *Città / Provincia* *Tel.*

› **Inviare a:** IDM Alto Adige, via Alto Adige 60, 39100 Bolzano o richiedere via mail a: info@verduraaltoadige.com

Ai sensi della legge n. 675/96 i dati personali saranno utilizzati esclusivamente per l’invio del materiale richiesto. FC

54

80

60

LE RUBRICHE

Calendario
L'agenda degli appuntamenti gastronomici del mese **31**

Il marchese del grill
Vetrina di idee regalo per veri "fuochisti" **37**

Insalatissime
Vetrina di idee regalo simpatiche e divertenti **53**

Luglio col bere che ti voglio
I vini da abbinare ai piatti del mese **65**

Supermercato
Le novità pratiche e golose che vi aspettano tra gli scaffali **91**

News
Notizie e appuntamenti gastronomici **97**

Oroscopo
Cosa dicono le stelle e quale piatto decidono di preparare **120**

Combo menu
Le nostre proposte di piatti per nuove combinazioni di menu **109**

Menu prezzo facile
Tante idee per un pasto completo a pochi euro **121**

VISTI SU ALICE TV

Che stocco!
Valentina Scarnecchia vi porta alla scoperta dei ristoranti d'Italia . . **112**

Anema e core
Le ricette di Lina Russo **114**

A tutto gluten free
Le ricette senza glutine by Francesco Favorito **115**

Uno per tutti
Emanuele Natalizio e Alberto Manino si sfidano in tv a suon di patate . . . **116**

ALMA MEDIA S.p.A.
PRESIDENTE
Federico Prandi
AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco
Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

FACILE CUCINA

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*
DIRETTORE RESPONSABILE
Valter La Tona • *valter.latona@almamail.it*
VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*
HANNO COLLABORATO
Francesco Monteforte Bianchi
Emanuela Bianconi
REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi
SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv
INFO LETTORI/ABBONATI
tel. +39 06.89676007
GRAFICA
Simona Ferri
RICETTE NUMERO E INSERTO
F. Argentino, M. Bianchessi, R. Bisi, F. Campoli, M. P. Carcaterra, C. Cucinelli, M. Chinappi, M. E. Curzio, F. Favorito, R. M. Liche, C. Lunardini, L. Messeri, G. Nosari, V. Perin, D. Persegani, M. Piccheri, M. Poggi, V. Repetto, L. Russo, F. Rizzo, M. Sjöberg, G. Steffanina, S.M. Teutonico.
FOTO NUMERO E INSERTO
E. Andreini, M. Avalos Flores, C. Bellasio, F. Brambilla, C. Cucinelli, S. Censi, C. Cucinelli, A. De Santis, M. Della Pasqua, D. Di Rienzo, A. Favara, M. Franchi, C. Gargioni, L. Lupori, T. Mattiello, G. Nofrini, A. Orazi, A. Pecorelli, V. Repetto, a. Romiti, S. Rossi, S. Serrani, R. Venezia, S. Zecca.
FOTO COVER
Marie Sjöberg (numero)
Stefania Zecca (inserto)
PUBBLICITÀ
Direzione Commerciale Luciano La Tona
luciano.latona@almamail.it
Via Carlo Poma 41, 20129 Milano (MI)
tel. 02.55410829
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. 06.89676003 • *alma.pubblicita@almamail.tv*
PIEMME S.p.A.
Rete Commerciale
Sede Roma: Via Montello 10, 00195 Roma (RM)
tel. 06.377081 • *segreteriacentrale@piemmeonline.it*
Sede Milano: Via Carlo Poma 41,
20129 Milano (MI) tel. 02.757091
segreteriacentralemi@piemmeonline.it
Emilia Romagna *rita.padovano@piemmeonline.it*
Toscana *luca@lucaparigi.it*
Piemonte *alessio.cantamessa@piemmeonline.it*
Marche *paolo.puglisi@piemmeonline.it*
Triveneto *brandmedia@piemmeonline.it*
Triveneto *paolo.magini@piemmeonline.it*
Lazio *roberto.digiovanni@piemmeonline.it*
Campania *anna.esposito@piemmeonline.it*
Puglia, Molise, Basilicata, Calabria, Sicilia e Sardegna
debora.campagna@piemmeonline.it
STAMPA
Nuovo Istituto Italiano d'arti Grafiche S.p.A.
via Zanica, 92 - 24126 Bergamo
tel. +39 035.329.1
DISTRIBUZIONE ITALIA
M-DIS Distribuzione Media S.p.A.
Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano
tel. +39 02.25.821
DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39
02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30
Numero 7 - Anno II - Luglio 2018
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina
FINITO DI STAMPARE GIUGNO 2018
SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv
SERVIZIO ARRETRATI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì

AGROMONTE
O VENITE IN SICILIA.
SALSA PRONTA
AGROMONTE
di
CILIEGINO
FRESCO E SICILIANO
www.agromonte.it

COOL & COLD

7

Il dolce tradizionale americano viene riproposto in una italianissima versione estiva, golosa e super trendy, a base di frutta fresca di stagione (e non solo). Nella versione senza cottura, poi, vi permetterà di stupire tutti in pochi e semplici gesti. Più facile di così

Ricetta di copertina

con base all'olio

Cheesecake alle pesche e lamponi con gelatina di albicocche

Ingredienti per 6-8 persone
Per la base: 250 g di **farina di mandorle**
un pizzico di **sale** • 1/2 cucchiaino di **bicarbonato** • 3 cucchiaini di **olio di semi di girasole** • 80 g di **miele**
burro (per lo stampo)
Per la farcia: 700 g di **formaggio cremoso spalmabile** • 500 ml di **panna fresca**
100 g di **zucchero** • 12 g di **gelatina già ammollata e strizzata**
100 ml di **latte** • 100 g di **purea di lamponi** • 4 **pesche**
Per la gelatina di albicocca:
300 g di **purea di albicocca**
8 g di **gelatina** • 80 g di **zucchero**
Per la decorazione: **lamponi** • **menta**

Preparazione

• **Per la base**: amalgamate tutti gli ingredienti. Ungete uno stampo ad anello da 22 cm di diametro e adagiatelo su una teglia con carta forno. Versate il composto di biscotti, compattate, e infornate a 150 °C per 10 minuti. Sfornate, aprite leggermente lo stampo, mettete un foglio di acetato intorno all'anello e richiudete.

• **Per la farcia**: sbucciate le pesche, snocciolatele e dividetele a metà. Montate la panna con lo zucchero. Lavorate il formaggio in una ciotola, incorporate la gelatina, già sciolta nel latte caldo, e la panna. Mettete metà composto in una ciotola, unite la purea di lamponi e amalgamate. Velate la base di biscotti con uno strato di crema al formaggio, distribuite le pesche e coprite con la crema restante. Mettete in frigo per 2 ore, quindi levate e coprite con la farcia ai lamponi.

• **Per la gelatina**: fate scaldare metà purea con lo zucchero e incorporate la gelatina, già ammollata e ben strizzata, e poi la purea restante. Versate la gelatina sulla cheesecake e fate raffreddare in frigo. Sformate, guarnite con i lamponi e la menta, e servite.

gli STEP

Cheesecake alle pesche e lamponi in 6 mosse

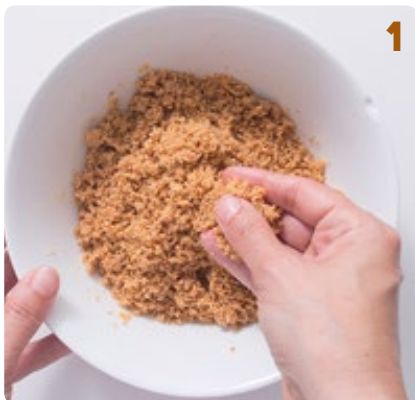
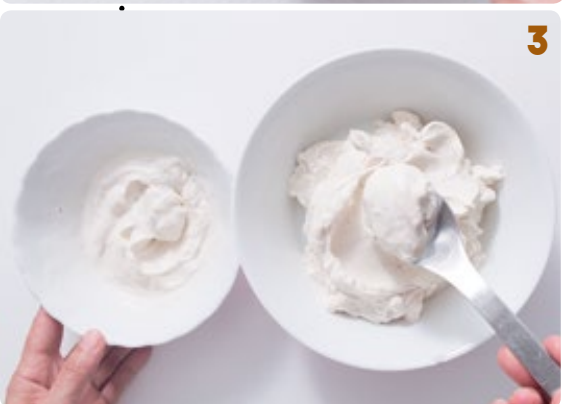
1,20€ a porzione

Tips & Tricks

Per conservare al meglio i frutti di bosco disponeteli, senza pressarli, nelle vaschette per il ghiaccio e congelateli. Avrete così tante mini porzioni già pronte per le vostre cheesecake.

Mini cheesecake con fichi e dripping al cioccolato bianco

Per 4 anelli da 8 cm di diametro
Per la base: 150 g di **biscotti tipo digestive** • 75 g di **burro fuso**
1 cucchiaino di **cannella**
Per la farcia: 700 g di **mascarpone**
3 cucchiai di **zucchero**
200 g di **purea di fichi**
10 g di **gelatina già ammollata**
4 **fichi interi**
Per la guarnizione: 50 g di **more**
50 g di **mirtilli** • 50 g di **ribes**
300 g di **cioccolato bianco**

Preparazione
• **Frullate** i biscotti e lavorateli con il burro e la cannella. Mettete 4 stampini ad anello (da 8 cm di diametro) su un vassoio, rivestito con carta forno, e sistemate un foglio di acetato intorno a ciascun anello. • **Versate** il composto di biscotti, compattate bene e fate rassodare in frigo per almeno 2 ore. Trascorso il tempo, lavate i fichi interi, asciugateli e privateli della base; quindi tagliateli a metà e rivestite con questi i bordi degli stampini, premendo delicatamente per farli aderire al foglio di acetato. • **Per la farcia**: lavorate in una ciotola il mascarpone con la purea di fichi e lo zucchero. Prelevate un po' di farcia, scaldatela leggermente sul fuoco, unite la gelatina ben strizzata e fatela sciogliere, mescolando spesso. Incorporate la gelatina sciolta alla farcia e amalgamate ancora. • **Versate** il composto ottenuto negli stampini e trasferite in frigo per 4 ore. Guarnite quindi con il cioccolato bianco fuso e lasciate rassodare in freezer. Al momento di servire, decorate con i frutti di bosco congelati e servite.

Cheesecake al kiwi ▲

Ingredienti per 4-6 persone
Per la base: 200 g di **biscotti tipo oreo** • 60 g di **burro fuso** (più altro per lo stampo)
Per la farcia: 250 g di **formaggio cremoso spalmabile** • 10 **kiwi**
100 g di **panna montata**
150 g di **zucchero** • 4 fogli di **gelatina**
panna fresca

Preparazione
• **Frullate** i biscotti e lavorateli con il burro fuso. Foderate con carta forno uno stampo a cerniera (da 20 cm di diametro), versate il composto di biscotti, compattate e trasferite in frigo per un'ora. • **Scaldate** 2 cucchiai di panna fresca al microonde, unite la gelatina, già ammollata e ben strizzata, e mescolate. Sbucciate 8 kiwi (tenetene da parte 2 per la guarnizione), tagliateli a pezzetti, raccoglieteli nel bicchiere di un mixer e riduceteli in purea. • **Raccogliete** la purea in una ciotola, unite lo zucchero, il formaggio e la panna montata, e amalgamate bene. Versate la farcia sulla base, livellate e fate riposare in frigo per 5-6 ore. Sformate, impiattate, guarnite con i kiwi rimanenti a fettine e servite.

Cheesecake ai frutti di bosco e cannella

Ingredienti per 4-6 persone

per la base
200 g di **biscotti ai cereali**
70 g di **burro fuso** • 30 g di **zucchero di canna** • 10 g di **cannella**

per la farcia
600 g di **formaggio cremoso spalmabile**
200 g di **yogurt greco**
100 g di **zucchero a velo**
6 fogli di **gelatina** • 1 **limone** • **latte**

per la decorazione
350 g di **frutti di bosco** • 1 busta di **gelatina per torte** • 60 g di **zucchero**

Preparazione

• **Per la base**: tritate i biscotti al mixer, raccoglieteli in una terrina e unite il burro fuso, lo zucchero di canna e la cannella. Amalgamate e versate il composto in uno stampo a cerniera (da 22 cm di diametro). Compattate bene e mettete in frigorifero per 30 minuti.

• **Per la farcia**: lavorate a crema il formaggio insieme allo yogurt e allo zucchero a velo; aggiungete 2 cucchiaini di succo di limone e mescolate. Fate sciogliere la gelatina, già ammollata e ben strizzata, in un pentolino con 2 cucchiai di latte caldo; fate intiepidire e incorporate alla crema di formaggio. Versate il composto sulla base, livellate e mettete in frigorifero per 3-4 ore.

• **Per la decorazione**: versate i frutti di bosco in un pentolino con lo zucchero e fate cuocere a fiamma vivace per 3-4 minuti: si deve creare un po' di succo mantenendo i frutti interi. Spegnete e lasciate intiepidire. Versate sulla crema di formaggio già rassodata. Preparate la gelatina, versatela sui frutti di bosco e rimettete in frigorifero fino al momento di servire. Levate, sformate e servite.

Stupite tutti con 5€

Tips & Tricks

Per compattare bene la base, utilizzate un batticarne rivestito con carta forno.

Cheesecake ai fichi e cioccolato

Ingredienti per 6-8 persone
Per la base: 300 g di **biscotti al cioccolato** • 100 g di **burro fuso**
Per la crema: 500 g di **formaggio cremoso spalmabile** • 240 g di **panna montata** • 50 g di **zucchero a velo**
10 g di **gelatina già ammollata**
3 cucchiai di **latte** • 6-7 **fichi già sbucciati**
Per la decorazione: 5-6 **fichi** • 1 ciuffo di **menta** • **topping al cioccolato**

Preparazione
• **Frullate** i biscotti e lavorateli con il burro. Versate il composto in uno stampo a cerniera (da 22 cm di diametro), rivestito con carta forno, compattate e trasferite in frigo per 30 minuti. • **Per la crema**: in una terrina lavorate il formaggio con lo zucchero, incorporate la panna e unite i fichi, frullati e ridotti in crema. • **Scaldate** il latte, unite la gelatina, ben strizzata, e fatela sciogliere. Fate intiepidire, quindi incorporate la gelatina al composto di formaggio.
• **Versate** il composto sulla base di biscotti, livellate bene e trasferite in frigo per 5-6 ore. Al momento di servire, sformate la cheesecake e guarnite la superficie con i fichi a rondelle, la menta e il topping al cioccolato. Portate in tavola e servite.

Cheesecake al caffè

Ingredienti per 4-6 persone
Per la base: 180 g di **biscotti al cioccolato** • 80 g di **burro fuso**
Per la farcia: 300 g di **yogurt greco**
100 g di **zucchero**
200 g di **panna montata**
12 g di **gelatina già ammollata**
4 cucchiai di **panna fresca**
2 cucchiai di **caffè solubile in polvere**
Vi servono inoltre: **topping al caffè**

Preparazione
• **Frullate** i biscotti e lavorateli con il burro fuso. Foderate con carta forno uno stampo a cerniera (da 20 cm di diametro), versate il composto di biscotti, compattate e trasferite in frigo per un'ora. • **Sciogliete** la gelatina in 2 cucchiai di panna fresca, già scaldata al microonde. Fate sciogliere il caffè nella panna fresca rimanente e raccogliete tutto in una ciotola con lo yogurt, lo zucchero e la panna montata. • **Amalgamate** bene, versate il composto sulla base, livellate e trasferite in frigo per 5-6 ore. Trascorso il tempo di riposo, sformate la cheesecake, guarnite con il topping al caffè, impiattate e servite.

0,40€ a porzione

Idea WOW

Per simpatici finger, versate la farcia al caffè in tazzine di cioccolato già pronte.

Tips & Tricks

Se la torta non viene consumata nel giro di poche ore, ricoprite le pere con la gelatina per torta. In questo modo la frutta non annerirà.

Lo sapevate che?

Le pere estive per eccellenza sono le Williams. Dalla polpa morbida e succosa, sono perfette per preparare macedonie, frullati e… cheesecake.

Cheesecake pere e cioccolato

Ingredienti per 6-8 persone
Per la base: 300 g di **biscotti al cioccolato** • 100 g di **burro fuso**
Per la farcia: 250 g di **formaggio cremoso spalmabile**
125 g di **yogurt greco**
100 g di **cioccolato fondente**
100 g di **zucchero a velo** • 2 **pere**
4 fogli di **gelatina già ammollati**
Vi servono inoltre: 2 **pere**
1 **limone** • **cioccolato fondente**

Preparazione
• **Frullate** i biscotti e lavorateli con il burro fuso. Foderate il fondo di uno stampo a cerniera (da 22 cm di diametro), con carta forno. Versate il composto di biscotti, pressate bene e mettete in frigorifero per 1 ora. • **Per la farcia**: in una terrina mescolate il formaggio con lo zucchero a velo e lo yogurt. Strizzate i fogli di gelatina e fateli sciogliere in un tegamino a fiamma bassa. Spegnete e lasciate intiepidire mescolando. Incorporate la gelatina al composto di formaggio. • **Unite** le pere, sbucciate e tagliate a pezzetti, e il cioccolato tritato. Mescolate e versate il composto sopra la base. Livellate la superficie e trasferite in frigo per almeno 5-6 ore. Trascorso il tempo, levate, sformate, guarnite con fettine di pere, spruzzate con il succo di limone, e il cioccolato tritato, e servite.

Sant'Anna
SanTHÈ

ESTATE freschi 7

L'afa estiva si fa sentire? Sconfiggetela a tavola, con un menu "senza cottura" (o quasi) da preparare in poche e semplici mosse

Crudo di tartufi

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **tartufi di mare già spurgati**
1 **limone** • 1 ciuffo di **prezzemolo**

Preparazione
• **Sciacquate** i tartufi sotto l'acqua corrente e, con l'aiuto di un apposito coltello, apriteli delicatamente, avendo cura di incidere il guscio in prossimità del muscolo contratto.
• **Disponete** i tartufi nei piatti, sopra una base di ghiaccio. Guarnite con una fettina di limone e un po' di prezzemolo, e servite.

Insalata di riso rosso al cocco con gamberi e cetrioli

Ingredienti per 4 persone
320 g di **riso rosso integrale**
400 g di **latte di cocco in lattina**
400 g di **gamberi già sgusciati**
4 **cetrioli** • 2 **lime**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Sciacquate** il riso, scolatelo e raccoglietelo in una casseruola con 800 ml di acqua, il latte di cocco e un pizzico di sale. Mettete sul fuoco e fate cuocere per il tempo indicato sulla confezione. Al termine, il liquido dovrà essere completamente assorbito. • **Spegnete** e tenete da parte. Fate saltare i gamberi in una padella con un filo di olio. Levateli e tagliateli a pezzetti, lasciandone 8 interi. Sbucciate i cetrioli e tagliateli a cubetti, tenendo da parte qualche fettina per la guarnizione. Raccogliete il riso in una insalatiera, unite i gamberi a pezzetti e i cetrioli a cubetti, condite con il succo dei lime e con 4 cucchiai di olio, e mescolate. • **Versate** il riso in una ciotolina, riempiendola fino al bordo, compattate bene e sformate in un piatto da portata. Realizzate le altre cupolette di riso, guarnite con le fettine di cetriolo e i gamberi interi, e servite.

Regole anticaldo

Idratatevi bene: con il caldo si è più soggetti alla disidratazione. Ok, non è una gran notizia ma "repetita iuvant". Quindi bevete, bevete, bevete! Meglio se acqua a temperatura ambiente e a piccoli sorsi.

NO Alcol please! Bere sì, ma no bevande alcoliche. O almeno, non sotto il solleone. La sera una birretta o un bicchiere di vino sono concessi, ma senza esagerare.

Attenzione alla temperatura di cibi e bevande: anche se può conferire un sollievo immediato, è sconsigliabile assumere bevande e cibi troppo freddi, il pericolo è di incorrere in congestioni.

Scegliere alimenti freschi, preferibilmente frutta e verdura di stagione, ricche di acqua e sali minerali.

Evitate di mangiare preparazioni troppo elaborate, per non rendere difficoltosa la digestione.

Fate pasti piccoli più volte al giorno, evitando il "monopasto". Mangiare quantitativamente molto in un solo pasto è sconsigliato con il caldo: più il pasto è abbondante, più la digestione "genererà" calore.

Non eccedere nel consumo di sostanze nervine (caffè, tè, tabacco): come l'alcol, anche un eccessivo consumo di caffè o tè può far aumentare il calore prodotto dal corpo.

Tips & Tricks

Tenete da parte qualche fettina di cetriolo e di lime per aromatizzare l'acqua. Profumate con la menta e dissetatevi.

Accompagnate con...

Spiedini di gamberi

Sgusciate **12 gamberi** (lasciando la parte finale della coda) ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. Raccoglieteli in una ciotola, bagnate con **3-4 cucchiai di vermouth**, condite con **un filo di olio**, profumate con **1 cucchiaio di pepe rosa**, pestato grossolanamente, e **qualche foglia di menta**. Mescolate e lasciate marinare per una mezz'ora. Scolate quindi i gamberi dalla marinata, infilzateli a 2 a 2 su spiedini di legno, alternandoli a **fettine di lime**, tagliate a metà. Cuocete gli spiedini di gamberi su una piastra ben calda. **Salate** e profumate con **un po' di pepe rosa**, pestato.

Tips & Tricks

Un trucco per togliere l'amaro ai cetrioli? Tagliate le estremità e poi strofinatele fino a quando non si sarà formata una schiumetta bianca.

Gazpacho all'avocado con spiedini di gamberi

Ingredienti per 4-6 persone
2 **avocado** • 4-5 **cetrioli** • 1 **lime**
1 fetta di **pane casereccio**
1 ciuffo di **menta** • 1 **scalogno**
1 spicchio di **aglio** • **aceto di mele**
olio extravergine di oliva • **sale**
spiedini di gamberi

Preparazione
• **Ricavate** la polpa degli avocado, raccoglietela in una ciotola e irrorate subito con il succo del lime per non farla annerire. Sbucciate i cetrioli e tagliateli a tocchetti. Raccogliete tutto nel bicchiere del mixer. Unite il pane, ammollato in acqua fredda e ben strizzato, l'aglio e lo scalogno. • **Aggiungete** 3 cucchiai di aceto e un filo di olio, e frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Regolate di sale e mettete in frigo. Distribuite il gazpacho nei bicchierini, condite con un filo di olio, guarnite con 2-3 foglioline di menta e servite con gli spiedini di gamberi caldi.

Bruschette al farro con pomodorini e mozzarella

Ingredienti per 4 persone
1 **filoncino di pane al farro**
250 g di **pomodorini** • 250 g di **mozzarella**
1 **limone** • qualche rametto di **origano**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Tagliate** il filoncino di pane a fette spesse 1 cm, quindi disponetele su una teglia e conditele con un filo di olio. Infornate a 180 °C per 5-6 minuti. Nel frattempo, in una ciotola mescolate i pomodorini, lavati e tagliati a spicchi, la mozzarella a cubetti e l'origano sfogliato. • **Sfornate** le fette di pane e distribuitele sopra il mix di ingredienti; condite con un filo di olio a crudo e la scorza di limone grattugiata, e servite.

Idea speedy

Acquistate la fesa di vitello arrosto già pronta, e il gioco è fatto.

pronto in 30 secondi

Arrosto di vitello con pomodorini ▲ grigliati e mousse di ricotta

Ingredienti per 4 persone
800 g di **girello di vitello**
1 kg di **pomodorini pachino**
400 g di **ricotta di bufala**
200 g di **sfoglie di pasta all'uovo** (per lasagna) • 60 g di **sale grosso rosa**
20 g di **semi di sesamo** • 1 spicchio di **aglio** • 1 rametto di **rosmarino**
2 foglie di **salvia** • qualche rametto di **timo melissa** • **vino bianco** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe di Sichuan**

Preparazione
• **Raccogliete** in un mixer il sale grosso, il sesamo, l'aglio, pelato e privato dell'anima, il rosmarino, la salvia, il timo e la melissa, e tritate finemente. • **Cospargete** la carne con il sale aromatizzato e lasciate insaporire per una mezz'ora. In un tegame scaldate un filo di olio, disponete la carne e fate rosolare per 10 minuti; sfumate con il vino e proseguite la cottura a fuoco basso per 50 minuti, bagnando di tanto in tanto con il vino. • **Spegnete**, lasciate raffreddare e tagliate a fettine sottili. Passate la ricotta al setaccio, salate, pepate e trasferite in frigo. Lavate i pomodorini, lasciando attaccato il rametto. • **Scaldate** una griglia e grigliateli per circa 15 minuti. Sempre sulla griglia cuocete le sfoglie di pasta per 1 minuto. Distribuite le fette di vitello nelle coppe; mettete al centro la crema di ricotta e guarnite con 2-3 pomodorini grigliati e le cialde di pasta. Pepate e servite.

Grattachecca ▼ alle fragole

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fragole** • 120 g di **zucchero**
1/2 dl di **passito di Pantelleria**

Preparazione
• **Versate** 1 l circa di acqua in un contenitore e fatela ghiacciare in freezer. Tagliate le fragole a pezzetti e frullatele fino a ridurle in purea. • **Raccogliete** in un pentolino il passito, lo zucchero, e la purea di fragole. Mettete sul fuoco, portate a ebollizione e lasciate cuocere per qualche minuto. Spegnete, fate raffreddare e trasferite in frigo. • **Grattugiate** il ghiaccio con uno scavino a lama o con un mixer e distribuitelo nei bicchieri. Condite con lo sciroppo alle fragole e servite.

Semifreddo alla menta con frutti di bosco

Ingredienti per 6 persone
100 g di **frutti di bosco** • 200 g di **ricotta di pecora** • 100 g di **zucchero** • 2 **tuorli**
50 g di **mascarpone** • 1,5 dl di **panna fresca** • 1 cucchiaino di **sciroppo di menta**
5 fogli di **gelatina già ammollata**

per la decorazione
100 g di **frutti di bosco**
1 ciuffo di **menta**

Preparazione
• **Raccogliete** In un mixer la ricotta, il mascarpone e i frutti di bosco, e frullate per bene. In una casseruola lavorate i tuorli con lo zucchero; unite la panna, mescolate, mettete sul fuoco a bagnomaria e fate cuocere per circa 15-20 minuti fino a ottenere una crema ben addensata.
• **Spegnete**, incorporate la gelatina, ben strizzata, unite lo sciroppo di menta e mescolate. Quando il composto si sarà intiepidito, aggiungete la crema di ricotta e amalgamate per bene. • **Versate** il composto in uno stampo antiaderente ad anello, battete per compattare e trasferite in frigo per almeno 4 ore. Trascorso il tempo di riposo, sformate il semifreddo su un piatto da portata e guarnite il centro dell'anello con frutti di bosco e foglioline di menta. Servite.

Stupite tutti con 4€

Tips & Tricks

Per ottenere l'effetto "brina", guarnite al centro il semifreddo con frutti di bosco congelati.

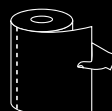
APPARECCHIA CON STILE.

FIOR di CARTA®
LIFESTYLE

EuroVast SpA
TISSUE ITALY
eurovast.com

FIOR di CARTA
LIFESTYLE
Tovaglietta
APPARECCHIA CON STILE
80
Tovagliette
Paper place mats
32x46 CM
www.fiordicarta.it

2011
BREVETTATO
2011

La Tovaglietta in rotolo di carta, ideata e brevettata da EuroVast, aggiunge un tocco di **eleganza** ai pasti in casa, in ufficio e al bar. **La carta con cui è prodotta è resistente, piacevole al tatto, realizzata in pura cellulosa 100% a doppio velo e certificata PEFC.**

SROTOLA

STRAPPA

APPARECCHIA

Restate in forma

6

Dalle verdure di stagione, trasformate in gustosi contenitori edibili di spaghetti e primi piatti appetitosi, ai pasticci di pasta, da preparare in anticipo e gustare anche sotto l'ombrellone… Tante proposte creative all'insegna della leggerezza

Stupite tutti con 2,50€

◂Anello di sedanini con zucchine e peperoni

Ingredienti per 6 persone
350 g di **sedanini rigati**
2 **peperoni rossi** • 5 **zucchine**
125 g di **mozzarella di bufala**
300 g di **pomodorini** • 1 mazzetto di **basilico** • 1 cucchiaino di **origano**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** in un'insalatiera i pomodori, tagliati a spicchi e privati dei semi e dell'acqua di vegetazione, e la mozzarella a dadini, ben scolata. Condite con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe, il basilico tritato e l'origano. • **Spuntate** le zucchine e affettatele nel senso della lunghezza; tagliate a falde i peperoni ed eliminate i semi e le coste bianche interne. Grigliate le verdure su una piastra ben calda. Lessate la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e passatela sotto l'acqua corrente fredda. • **Ungete** uno stampo ad anello e rivestitelo con le verdure grigliate, alternandole fra loro e lasciandole sbordare un poco. Condite la pasta fredda con i pomodorini, aggiungete la mozzarella e mescolate; versate nello stampo e pressate bene. Richiudete le verdure, coprite con un foglio di pellicola trasparente e mettete in frigo per 2 ore. Sformate, impiattate e servite.

Lo sapevate che?

La pasta 'ncasciata, o incaciata, è una tipica ricetta siciliana. Una curiosità? È il piatto preferito dal commissario Montalbano.

Utensile furbo

Con lo stampo a cerniera con fondo removibile, realizzare il vostro anello di sedanini sarà un gioco da ragazzi.

Pasta incaciata ▴

Ingredienti per 4 persone
320 g di **rigatoni**
1,2 kg di **passata di pomodoro**
4 **melanzane** • 3 **uova sode**
600 g di **mozzarella**
80 g di **parmigiano grattugiato**
1 noce di **burro** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva
1 ciuffo abbondante di **basilico** • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** le melanzane a tocchetti e friggeteli in una padella con abbondante olio bollente. Quando saranno dorati, prelevateli con una schiumarola, e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Salate e profumate con parte del basilico sminuzzato. In un'altra padella fate cuocere la passata di pomodoro con un filo di olio e lo spicchio di aglio. • **Aggiustate** di sale, profumate con il basilico restante ed eliminate l'aglio. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e trasferitela nella padella con la salsa; aggiungete le melanzane, la mozzarella, tagliata a dadini, le uova sode sbriciolate, il parmigiano e il burro. Mantecate per qualche minuto e servite.

◂Torta di bucatini con provola e sgombro

Ingredienti per 6 persone
400 g di **bucatini** • 300 g di **provola dolce**
270 g di **filetti di sgombro sott'olio**
1 **cipolla rossa** • 70 g di **parmigiano grattugiato** • 3 cucchiai di **concentrato di pomodoro** • qualche rametto di **timo** • **burro** • **pangrattato**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Fate appassire** in padella la cipolla tritata con un filo di olio. Unite il timo, il concentrato di pomodoro e i filetti di sgombro, e lasciate insaporire. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente, e trasferitela nella padella. Mantecate per 1-2 minuti. Distribuite quindi metà bucatini in una pirofila rettangolare dai bordi alti, imburrata e spolverizzata con il pangrattato, e cospargete con la provola a dadini. • **Coprite** con la pasta restante e spolverizzate con il parmigiano, il pangrattato e il timo sfogliato. Fate gratinare in forno a 200 °C per 20 minuti. Levate, lasciate raffreddare, tagliate e servite.

◂Pomodori farciti di spaghetti con ricotta e alici

Ingredienti per 4 persone
4 **pomodori costoluti** • 240 g di **spaghetti**
100 g di **ricotta** • 50 g di **pomodori secchi**
1 **cipollotto fresco** • 40 g di **alici sott'olio**
1 ciuffo di **basilico** • 1 rametto di **rosmarino** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** i pomodori, tagliateli a metà ed eliminate semi e acqua di vegetazione; scavateli con uno scavino e tenete da parte la polpa. In una padella scaldate 2 cucchiai di olio, unite il cipollotto tritato, le alici, i pomodori secchi a listerelle e la polpa dei pomodori a dadini. • **Fate cuocere** per 5 minuti, profumate con il basilico e il rosmarino tritati, regolate di sale e di pepe, e spegnete. Lessate la pasta in acqua salata, scolatela al dente e fatela saltare in padella con il condimento. • **Aggiungete** la ricotta e 2 cucchiai di acqua, e mantecate. Con un forchettone, arrotolate gli spaghetti e farcite i pomodori. Guarnite con il basilico e servite.

Linguine con colatura di alici

Ingredienti per 4 persone
320 g di **linguine** • 300 g di **peperoni**
4 **alici sott'olio** • 3 cucchiai di **colatura di alici** • 1 cucchiaio di **pangrattato**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
peperoncino in polvere • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **In una padella** fate rosolare l'aglio con 5-6 cucchiai di olio; aggiungete i peperoni, mondati e tagliati a listerelle, e il pangrattato, e fate cuocere per 5 minuti su fuoco vivace. Eliminate l'aglio e spegnete. In una ciotola raccogliete il prezzemolo tritato, la colatura di alici, le alici tritate, un cucchiaio di olio e un pizzico di peperoncino, e amalgamate.
• **Lessate** la pasta, scolatela al dente e fatela saltare in padella con i peperoni e il condimento di alici e prezzemolo. Con un forchettone arrotolate le linguine, formate tanti nidi, impiattate e servite.

Timballini di capelli d'angelo in crosta di brisée

Ingredienti per 6 timballini
300 g di **capelli d'angelo**
250 g di **pasta brisée** • 1 **scalogno**
3 cucchiai di **concentrato di pomodoro**
1 **melanzana** • 7 **pomodori secchi sott'olio**
60 g di **mandorle già pelate** • 1 noce di **burro** • 1 cucchiaio di **farina**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** la melanzana a rondelle e grigliatele su una piastra ben calda. Lessate la pasta, scolatela al dente e passatela sotto l'acqua fredda. Tritate lo scalogno e fatelo soffriggere in padella con 1 cucchiaio di olio; aggiungete il concentrato di pomodoro, bagnate con un mestolino di acqua, e lasciate cuocere per pochi minuti. Spegnete, unite la pasta, i pomodori secchi a pezzetti e le mandorle tritate, e mescolate. Regolate di sale e di pepe. Imburrate e infarinate 8 stampini da 10 cm di diametro. • **Rivestiteli** con una parte della pasta brisée, distribuite sul fondo una rondella di melanzana e farcite con la pasta. Completate con un'altra melanzana e sigillate i tortini con la brisée rimanente. infornate a 180 °C per 20 minuti. Sfornate, sformate e servite.

Che RISATE

5

…Sì, ma non le solite. Divertitevi a preparare insalate fredde, saporite e colorate, con risi esotici dall'aroma inconfondibile

Riso venere

Riso basmati integrale

Riso rosso integrale

Mix di riso con riso selvaggio

Insalata di riso basmati con manzo e pomodori

Ingredienti per 4 persone
320 g di **riso basmati integrale**
1 **filetto di manzo da** 300 g
4 cucchiai di **erbette tritate** (**basilico**, **menta** e **prezzemolo**)
400 g di **pomodorini ciliegino**
100 g di **rucola**
chips di parmigiano
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** il riso e lessatelo in acqua bollente e salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo e fatelo raffreddare. Fate scaldare un filo di olio in una padella e cuocete il filetto (dovrà rimanere rosato all'interno). • **Lavate** i pomodorini e tagliateli a cubetti. Tagliate a cubetti anche la carne, tenendo da parte qualche listerella intera per la decorazione. Raccogliete il riso in una insalatiera, unite le erbette, i pomodorini, i cubetti di carne e 4 cucchiai di olio, e mescolate. Versate il riso in una ciotolina, riempiendola fino al bordo, compattate con il dorso di un cucchiaio e sformate su ciascun piatto da portata. Guarnite con le listerelle di filetto tenute da parte, la rucola e qualche chip di parmigiano, e servite.

Accompagnate con...
Chips di parmigiano

Fate scaldare una padella antiaderente, cospargete il fondo con **6 cucchiai di parmigiano** e fate cuocere fino a quando il formaggio si sarà sciolto e avrà formato una crosticina leggermente dorata. Levate, lasciate raffreddare e infine spezzettate la cialda.

Cosa vi serve?

GALLO
Riso rosso integrale. 500 g. **€3** circa.

SCOTTI
Basmati pronto da gustare. 250 g. **€2,29**.

FIOR DI LOTO
Mix 3 Mondi: risi ribe, rosso e selvaggio. **€3,94**.

BAULE VOLANTE
Riso Nero Integrale germogliato. **€3,49**.

Accompagnate con...

Filetti di triglia

In una padella fate scaldare l'**olio** con **30 g di capperi dissalati**; disponete **480 g di filetti di triglia** e fateli cuocere per una decina di minuti fino a doratura.

cotto al vapore

Tortino di riso basmati con verdure saltate

Ingredienti per 4 persone
160 g di **riso basmati** • 1 **peperone**
2 **zucchine** • 1 **melanzana** • 1 **patata**
100 g di **piselli** • 30 **capperi dissalati**
1 ciuffo di **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale** • **filetti di triglia**

Preparazione
• **Sciacquate** il riso e mettetelo in ammollo in acqua per almeno 20 minuti. Scolatelo e raccoglietelo in un colapasta. Portate a bollore una pentola piena di acqua, collocatevi sopra il cestello per la cottura al vapore, mettete il riso e lessatelo per il tempo indicato sulla confezione. • **Levate** e tenete da parte. Sciacquate e mondate le verdure, quindi tagliatele a dadini. In un tegame scaldate un filo di olio, unite le verdure a dadini e i piselli, e fate cuocere per circa 15-20 minuti. • **Condite** con un pizzico di sale, spegnete e fate raffreddare. Aggiungete il riso lessato alle verdure e mescolate. Con l'aiuto di un coppapasta rotondo, distribuite il riso nei piatti e profumate con una fogliolina di basilico. Servite con i filetti di triglia.

gli STEP
Tortino di riso in 3 mosse

1

2

3

I risi

Riso basmati integrale
Il suo tratto caratteristico, oltre alla forma sottile e allungata, è l'aroma di sandalo e nocciole che sprigiona durante la cottura. Viene coltivato in India, nella regione del Punjab, e in Pakistan.

Riso venere
Ha chicchi neri, di sapore intenso, che tengono perfettamente la cottura e rimangono divisi. È quindi ideale per accompagnare carni, pesce, verdure, oppure unito ad altri risi, come il basmati e il rosso. Nasce in Cina, ma da anni ormai è coltivato anche in Pianura Padana.

Riso rosso integrale
Chicco lungo dal tipico colore rosso ramato o rubino, particolarmente profumato e saporito. Ottimo per piatti sia caldi sia freddi, è ideale per le insalate di riso. Cresce nelle coltivazioni del Borneo e gli indonesiani lo offrono agli dei.

Mix di riso con riso selvaggio
Proveniente dal Nord America, non è propriamente un riso, anche se gli somiglia per qualità fisiche e organolettiche, ma una graminacea spontanea delle paludi. I suoi chicchi sono lunghi, sottili, marroni tendenti al nero. Ha un sapore molto forte e aromatico.

0,80€ a porzione

Take away

Tips & Tricks
Per conservare il dragoncello, tritate le foglie, versatele nei contenitori per il ghiaccio, copritele di acqua e congelatele.

Insalata di riso con calamari e gamberi

Ingredienti per 4 persone
200 g di **riso parboiled** • 200 g di **riso nero venere** • 3 **calamari già puliti**
300 g di **gamberi** • 1 **peperone rosso**
1 **peperone giallo** • 1 **zucchina**
1 mazzetto di **aneto** • 1 mazzetto di **dragoncello** • 1 **limone**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Portate a bollore** due casseruole con acqua leggermente salata, versate i 2 risi e fateli cuocere separatamente. Una volta cotti, scolateli e tenete da parte. Sgusciate i gamberi, eliminate il filamento scuro dell'intestino e tagliate a rondelle sottili i calamari. Scottate velocemente in acqua bollente e salata sia i gamberi sia i calamari. • **Lavate** i peperoni e la zucchina, mondateli e tagliateli a dadini molto piccoli. Scaldate un filo di olio in padella, raccogliete le verdure, salate, pepate e fate saltare velocemente.
• **Aggiungete** i 2 risi, i gamberi e i calamari scottati. Profumate con le erbe aromatiche tritate e la scorza di limone grattugiata, e lasciate insaporire. Portate in tavola e servite.

Insalata di riso venere con uova di quaglia su crema di zucchine

Ingredienti per 4 persone
320 g di **riso venere**
500 g di **zucchine già lessate**
400 g di **piselli sgranati** • 8 **uova di quaglia** • 1 **limone**
1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** il riso e lessatelo in acqua bollente e salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolatelo e tenetelo da parte. Raccogliete metà zucchine in un mixer da cucina, unite il basilico, un pizzico di sale e 1 cucchiaio di olio, e frullate fino a ottenere una crema omogenea. • **Tagliate** le zucchine rimanenti a cubetti. Sbollentate i piselli in acqua bollente e salata, quindi scolateli e fate raffreddare. Rassodate le uova di quaglia in acqua bollente per 3 minuti, scolatele e fatele raffreddare in acqua fredda. Raccogliete il riso in una insalatiera, unite le zucchine a cubetti, i piselli, il succo del limone e 4 cucchiai di olio, e mescolate.
• **Distribuite** la crema di zucchine nei piatti da portata. Versate il riso in una ciotolina, riempiendola fino al bordo, compattate con il dorso di un cucchiaio e sformate su ciascun piatto. Guarnite con le uova di quaglia, sgusciate e tagliate a metà, e qualche fogliolina di basilico, e servite.

Lo sapevate che?

Il **riso venere** ha un alto valore proteico, è disintossicante, rinfrescante, ed è indicato nei casi di infiammazione del colon e dello stomaco.

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

✓ In frigo:
riso basmati già lessato • **riso venere già lessato** • **melone**
speck • **feta**

✓ In dispensa:
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Insalata bicolore melone e speck

Preparazione
• **Tagliate** il melone a metà, eliminate semi e filamenti e, con l'apposito attrezzo, ricavate dalla polpa tante palline. Raccogliete i due risi in una insalatiera. Aggiungete lo speck, a listerelle, e le palline di melone. Unite la feta, sbriciolata, condite con un filo di olio, profumate con un po' di basilico spezzettato e una macinata di pepe, e regolate di sale. Mescolate, distribuite l'insalata nei mezzi meloni svuotati e servite.

Luglio 2018

domenica 1 · **lunedì 2** · **martedì 3** · **mercoledì 4**

I PRODOTTI DEL MESE

FRUTTA E VERDURA
Albicocca, anguria, lampone, melone, mora, pera, pesca, prugna, ribes. Fagiolini, fiori di zucca, patate novelle, ortica, peperoni, pomodori, zucchine, lattuga.

PESCI
Cefalo, dentice, merluzzo, sardina, triglia, sogliola.

Pesca: drenante e disintossicante, stimola le difese immunitarie.
Ricca di: magnesio, potassio, fosforo, beta-carotene.

venerdì 6

sabato 7
Anguria Party
Montecchio Precalcino (Vi)
www.facebook.com/anguriaparty

domenica 8 · **lunedì 9** · **martedì 10**

mercoledì 11 · **giovedì 12**

venerdì 13
• 12-15 luglio
Sagra degli gnocchi ripieni
Albino (Bg)
www.facebook.com/SagraDegliGnocchiRipieni

sabato 14

domenica 15
• 13-15, 20-22 luglio
Sagra della pecora
Fabrica di Roma
www.facebook.com/SagradellapecoraFabricadiRoma

lunedì 16 · **martedì 17** · **mercoledì 18**

giovedì 19
• 19-22 luglio
Fiera dello scalogno
Riolo Terme (Ra)
www.comune.rioloterme.ra.it

venerdì 20

sabato 21
• 20-22 luglio
Pizzica in festa
Sternatia (Le)
www.facebook.com/pizzicainfesta

domenica 22 · **lunedì 23** · **martedì 24**

mercoledì 25
• 25-29 luglio
Stragusto Festa del cibo da Strada
Trapani
www.stragusto.it

giovedì 26

venerdì 27
• 26-29 luglio
Castle beer festival
Castel Lagopesole (Pz)
it-it.facebook.com/castlebeerfestival

sabato 28

domenica 29
• 28-29 luglio
Sagra della cipolla rossa e del pesce azzurro
Tropea (Vv)
www.prolocotropea.eu

lunedì 30

Prugna: valido aiuto contro la stanchezza, regola il funzionamento intestinale.
Ricca di: vitamine e sali minerali.

mercoledì 1 agosto · **giovedì 2 agosto** · **venerdì 3 agosto** · **sabato 4 agosto**

domenica 5 agosto · **lunedì 6 agosto**

Fagiolini: abbassano il colesterolo, prevengono il diabete e il cancro al colon.
Ricchi di: acido folico, vitamina C, fibre, potassio.

mercoledì 8 agosto

A tutto BBQ

6

Immancabile appuntamento estivo, il barbecue si trasforma in un'occasione da veri gourmand. Grazie a tagli di carne succulenti, resi ancora più teneri da marinature ed emulsioni, e ai trucchi e consigli per grigliate a regola d'arte

Tips & Tricks

Assicuratevi che la griglia del bbq sia rovente; in questo modo la carne formerà una crosticina che tratterrà i succhi all'interno e non si attaccherà in cottura.

Tagliata di scottona al sesamo

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **costata di scottona**
3 **cucunci** • qualche rametto di **rosmarino** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
il succo di 1 **limone**
semi di sesamo
olio extravergine di oliva
sale affumicato
sale e pepe

Preparazione
• **Irrorate** la carne con il succo del limone, profumate con il prezzemolo e il rosmarino, tritati, e fate marinare per 1 ora; scolatela e disponetela sulla griglia a circa 30 cm di distanza dalla brace vivace. Fate cuocere per circa 4 minuti, giratela, aiutandovi con una pinza, e lasciatela cuocere per altri 4 minuti dall'altro lato.
• **Togliete**, fate riposare per qualche minuto e tagliate trasversalmente a fette sottili. Disponetele su un tagliere e accompagnate con la caprese al sale affumicato. Guarnite con una spolverizzata di semi di sesamo, i cucunci e il sale affumicato, e servite.

Accompagnate con...
Caprese al sale affumicato

Tritate 1 ciuffo di **basilico**, 9 cucunci e 500 g di **pomodori secchi**; strizzate 200 g di **mozzarella** e riducetela a pezzi molto piccoli. Raccogliete tutto in una ciotola, unite **un filo di olio, un pizzico di sale** e **di pepe**, e **una presa di sale affumicato**. Emulsionate con l'olio, mescolate, distribuite nelle ciotoline individuali e servite.

Utensili furbi

Quando preparate la carne, munitevi sempre di guanti ignifughi e di un bel paio di pinze lunghe almeno 40-50 centimetri, per poter stare a debita distanza dal calore.

Panino di filetto di manzo con crema di patate e peperoni

Ingredienti per 4 persone
8 fette di **filetto di manzo** • 3 **patate già lessate** • 1 **peperone rosso arrostito**
1/2 bicchiere di **latte** • 150 g di **provolone all'aceto balsamico** • 1 ciuffo di **basilico**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 ciuffo di **menta misticanza** • **vino bianco** • **aceto di mele olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Fate marinare** la carne, per almeno 1 ora, in una terrina con il vino, un goccio di aceto e la menta tritata. Sbucciate le patate e schiacciatele con uno schiacciapatate raccogliendo la purea in una casseruola. Unite il latte, mettete sul fuoco e fate cuocere fino a ottenere una crema morbida. Profumate con il basilico e il prezzemolo, e salate. • **Tagliate** a dadini il peperone, unitelo alla crema di patate e regolate di sale. Spalmate la crema ottenuta su una fetta di filetto fino a ottenere uno strato spesso circa 1 cm; disponete al centro un dadino di provolone e coprite con un'altra fetta di filetto. • **Realizzate** gli altri "panini" di filetto, metteteli sulla griglia a una distanza di circa 20 cm dalla brace (che dovrà essere media) e fate cuocere 5 minuti per lato. Una volta cotti, togliete, impiattate, guarnite con un filo di olio a crudo e una fogliolina di basilico. Accompagnate con la misticanza e servite.

Pazientate!
Lasciate riposare la carne 2 minuti prima di tagliarla: i succhi si distribuiranno uniformemente e sarà ancora più morbida!

Carré di agnello con radicchio all'arancia

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **carré di agnello disossato**
1 cespo di **radicchio già mondato**
3 **arance** • 1 spicchio di **aglio**
1 radice di **zenzero fresco** • qualche rametto di **rosmarino** • 1 mazzetto di **menta** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** le erbe aromatiche tritate in una ciotola, unite un filo di olio, l'aglio schiacciato, lo zenzero grattugiato e un pizzico di sale e di pepe. • **Emulsionate**, mettete il carré e fate insaporire per circa 30 minuti. Spremete il succo delle arance, unite un filo di olio e regolate di sale e di pepe. Emulsionate e tenete da parte. Mettete il carré sulla griglia a circa 20 cm di distanza dalla brace vivace e fate cuocere per 10 minuti girandolo spesso. • **Disponete** anche il radicchio sulla griglia e fatelo cuocere per circa 10 minuti. Trascorso il tempo di cottura, togliete tutto dalla brace e fate riposare la carne per circa 2 minuti. Scaloppate e accompagnate con il radicchio, condito con l'emulsione.

Spiedini di maiale con tartare di ananas

Ingredienti per 4 persone
800 g di **filetto di maiale** • 10 **fette di pancetta sottili** • 1 **ananas maturo**
12 foglie di **alloro** • 2 **lime** • 1 **cipollotto**
1 ciuffo di **menta** • **miele** • **tabasco**
sale e pepe

Preparazione
• **Spremete** 1 lime e versate il succo in una terrina. Profumate con qualche foglia di menta tritata, mettete la carne e fate riposare per 1-2 ore in frigorifero. Scolatela e avvolgetela con le fette di pancetta. Ricavate otto fette della stessa dimensione e infilzatene due per ogni spiedo, alternandole a tre foglie di alloro.
• **Sbucciate** l'ananas e tagliate la polpa a dadini; raccoglieteli in una ciotola, unite il cipollotto tritato e condite con qualche goccia di tabasco, il succo e la scorza grattugiata del lime restante, un filo di miele e qualche fogliolina di menta tritata. Regolate di sale e di pepe. Mescolate e lasciate riposare. • **Mettete** gli spiedini sulla griglia a fuoco medio a una distanza di circa 10-15 cm per 6-8 minuti. Una colta cotti, togliete e impiattate. Accompagnate con la tartare, profumate con altra menta e servite.

Grigliate perfette

Mantenete le distanze

Per una cottura ottimale della carne, la griglia va tenuta a una certa distanza dalla brace. Ogni taglio ha le sue regole e i suoi tempi di cottura.

CARNE	distanza	tempo
Petto di vitello da 400 g circa	40 cm	16 min
Costata di scottona da 1 kg circa	30 cm	8 min
Carré di agnello da 1 kg circa	20 cm	10 min
Filetto di manzo da 300 g circa	20 cm	10 min
Petto di anatra da 400 g circa	20 cm	10 min
Filetto di maiale da 800 g circa	10-15 cm	6-8 min

C'è brace e brace

- **In generale**, la brace migliore è quella preparata con legni duri (quercia, faggio, acacia).
- **Per la cottura delle carni rosse,** è consigliabile utilizzare la legna di ciliegio o di castagno.
- **La legna** deve sempre essere asciutta: più basso è il contenuto di umidità, meno sostanze inquinanti rilascia.
- **Per la cottura delle carni bianche,** sono indicati i legni di alberi da frutta.
- **Meglio non utilizzare** piante resinose come le conifere, gli abeti o gli alberi di pino.

Tips & Tricks
La carne di maiale è ottima anche marinata nel vino rosso con un mix di spezie a vostra scelta.

Grigliata di suino

Ingredienti per 4-6 persone
4 **salsicce di maiale**
8 **costolette di maiale**
8 **bistecchine di maiale**
4 **peperoni** (**rossi** e **gialli**) **grigliati**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 rametto di **rosmarino**
1 spicchio di **aglio**
qualche foglia di **salvia**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Preparate** un'emulsione con olio, aglio, sale e pepe, e le erbe aromatiche tritate. Scaldate per bene una griglia, disponete sopra la carne, ungendo con l'emulsione preparata le costolette e le bistecchine, e cuocete per circa 10-15 minuti. Servite con i peperoni grigliati.

Petto di anatra con porro croccante

Ingredienti per 4 persone
2 **petti di anatra** • 300 ml di **vino rosso**
1/2 **porro** • 1 **scalogno** • qualche rametto di **rosmarino** • **olio di semi di arachide**

Preparazione
• **Incidete** la parte esterna della pelle dei petti di anatra, realizzando dei tagli in diagonale. Mettete la carne in una terrina, unite il vino, lo scalogno tritato, e il rosmarino. Fate marinare in frigorifero per circa 6-8 ore. • **Tagliate** il porro a fettine e trasferitelo in freezer per qualche minuto; scaldate abbondante olio di semi in padella, tuffate il porro congelato e friggete. Quando sarà dorato, scolate e fate asciugare su carta assorbente da cucina. • **Scolate** la carne dalla marinata, asciugatela e mettetela sulla griglia ben calda dalla parte della pelle e a una distanza di circa 20 cm dalla brace; dopo circa 5 minuti, giratela e ultimate la cottura anche dall'altra parte. Tagliate la carne a fettine, disponetele sui piatti da portata e accompagnate con la crema di piselli. Guarnite con il porro croccante e servite.

Accompagnate con... Crema di piselli
Tritate finemente **metà porro**, sbucciate **1 patata** e fatela a fettine sottili. In una casseruola fate stufare il porro con **un filo di olio**; unite **500 g di piselli** e la patata a fettine sottili, e fate cuocere per circa 20 minuti. Frullate tutto fino a ottenere una crema. Regolate di **sale** e di **pepe**.

Il marchese *del* grill

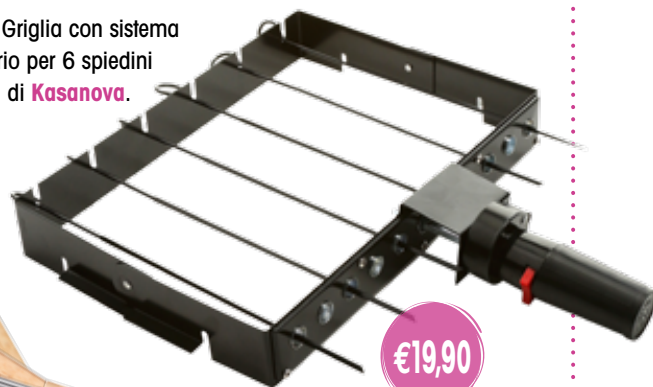
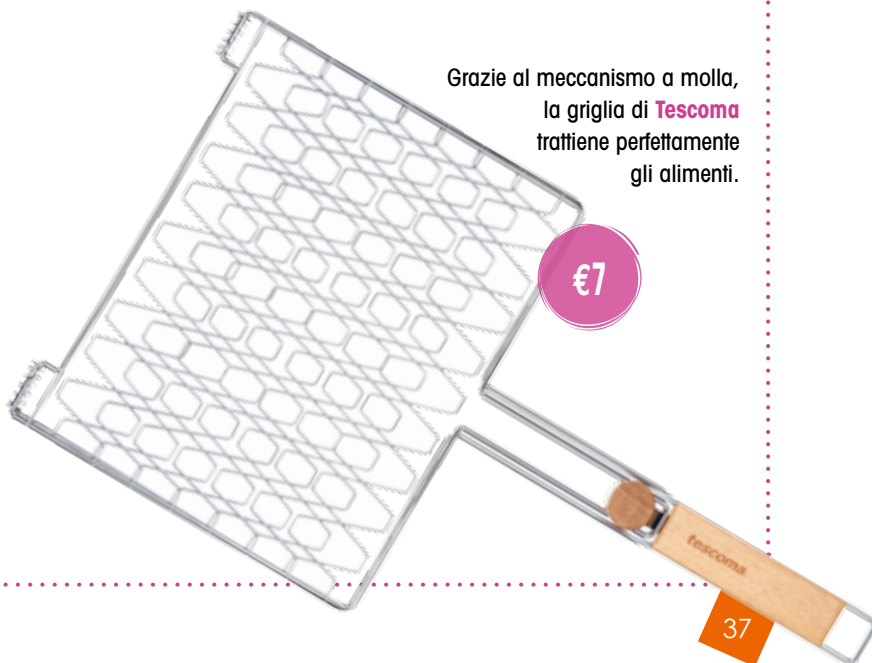
Una selezione di prodotti per gli amanti delle grigliate all'aria aperta

Palla di fuoco è il barbecue di **MaiUguali** con maniglia e con valvole di regolazione d'aria. In metallo.

La spazzola elettrica consente di pulire velocemente e con grande facilità la griglia del barbecue. Da **D-mail**.

Griglia con sistema rotatorio per 6 spiedini di **Kasanova**.

Utensili in acciaio e corpo in legno di **Tescoma** (forchetta telescopica, pennello, pala e pinza).

Grazie al meccanismo a molla, la griglia di **Tescoma** trattiene perfettamente gli alimenti.

Happy Cook, set *Barbecue* per spezie, sale, pepe e salse, struttura in metallo di **MaiUguali**. Cm h 12x16.

Di verdure, di carne o di pesce, gli spiedini hanno sempre un gran successo tra grandi e piccini. Comodi da servire, perché si possono gustare anche in piedi, sono ideali per cene veloci e informali

MORDI e fuggi 7

◂Spiedini di filetto con verdure e salsa alla birra

Ingredienti per 4 persone
800 g di **bocconcini di filetto di fassona piemontese** • 2 bicchieri di **birra rossa** • 200 g di **pancetta a fette sottili** • 6 **pomodori** • 2 **zucchine** 2 **peperoni** • 1 **scalogno** • 1 **limone** 2 **peperoncini habanero** • 2-3 rametti di **rosmarino** • qualche foglia di **salvia** e **alloro** • 1 rametto di **timo** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Arrotolate** la metà dei bocconcini di carne con le fette di pancetta; fate marinare l'altra metà dei bocconcini con l'olio e un peperoncino habanero, affettato sottilmente. Sciacquate e mondate i peperoni e le zucchine: tagliate a listerelle il peperone e le zucchine a rondelle. Tritate le erbe aromatiche (lasciatene da parte un paio di cucchiai). • **Trasferite** il trito in una ciotola, unite un filo di olio, un bicchiere di birra e la scorza grattugiata del limone, e lasciate da parte. Preparate gli spiedini alternando un pezzo di carne marinata, un pezzo con la pancetta, una rondella di zucchina e una listerella di peperone. Trasferite gli spiedini in una teglia da forno e versate sopra la marinatura alla birra. • **Lasciate insaporire** per circa 1 ora, quindi aggiustate di sale e di pepe e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. In un tegame fate rosolare lo scalogno tritato con un filo di olio; unite i pomodori a tocchetti, il peperoncino restante, tagliato a rondelle, il trito di erbe aromatiche tenuto da parte, qualche goccia di succo di limone e il bicchiere di birra restante, e cuocete per circa 20 minuti fino ad addensamento. Sfornate gli spiedini e serviteli con la salsa.

CARNE

Tips & Tricks

Se utilizzate spiedini di legno, ungeteli sempre con l'olio, per evitare che si brucino in cottura.

L'alleato in cucina

Stecchi di legno usa e getta, per preparare spiedini a go go.

Spiedini di vitello▴ con salsa tonnata fredda

Ingredienti per 4 persone
800 g di **polpa di vitello** (**cappello del prete**) • 200 g di **tonno sott'olio** 2 **uova già rassodate** • 1 **scalogno** 1/2 **limone** • 4 **filetti di alici sott'olio** 1 cucchiaio di **capperi** • 12 foglie di **alloro** **vino bianco** • **olio extravergine di oliva** **sale e pepe bianco**

Preparazione
• **Tagliate** la carne a cubetti; conditeli con un pizzico di sale e una macinata di pepe, e realizzate gli spiedini alternando a ogni pezzo di carne una foglia di alloro. Tritate finemente lo scalogno e fatelo rosolare in padella con un filo di olio, aggiungete poca acqua e lasciate stufare su fuoco basso. • **Disponete** gli spiedini, alzate un po' la fiamma e fateli rosolare bene. Sfumate con un goccio di vino e portate a cottura. Nel frattempo sgusciate le uova e raccoglietele nel bicchiere del mixer con il tonno, le alici, i capperi, qualche goccia di succo di limone, sale e pepe. • **Frullate** il tutto fino a ottenere una salsa cremosa e omogenea. Una volta cotti, servite gli spiedini con la salsa a parte.

Spiedini di suino in crosta

Ingredienti per 4 persone
800 g di **filetto di suino**
100 g di **pistacchi già sgusciati**
100 g di **mandorle già pelate**
aceto di lamponi • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe bianco**

Preparazione
• **Tritate** finemente le mandorle e i pistacchi. Tagliate il filetto a cubotti della stessa dimensione, salate, pepate e bagnate con un po' di aceto di lamponi. Passateli nel trito di mandorle e pistacchi, e premete bene per farlo aderire. Infilzate 4 cubotti di carne negli spiedini, mettendoli leggermente distanziati l'uno dall'altro. • **Scaldate** un filo di olio in una padella, disponete gli spiedini e fateli rosolare da tutti i lati; salate, pepate e portate a cottura su fuoco moderato. Servite con l'insalata di melone.

Spiedini di carne mista in salsa barbecue

Ingredienti per 4 persone
300 g di **polpa di vitello** • 300 g di **polpa di suino** • 300 g di **polpa di pollo**
200 g di **passata di pomodoro**
1 cucchiaio di **concentrato di pomodoro**
1 **cipolla** • 1 spicchio di **aglio**
zucchero • **peperoncino** • **senape**
aceto di vino bianco • **tabasco**
salsa Worcestershire • **burro**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Ricavate** dei cubotti della stessa dimensione dai vari tagli di carne. Spennellateli con l'olio, salateli, pepateli e infilzateli negli spiedini. Alternate un pezzo di vitello, uno di maiale e uno di pollo, mettendo in tutto due pezzi di ciascuna carne. • **Per la salsa barbecue**: in una pentola fate sciogliere una noce di burro, aggiungete la cipolla e l'aglio, tritati, e fateli rosolare; sfumate con un goccio di aceto. Aggiungete la passata e il concentrato di pomodoro, mescolate e completate con un cucchiaino di senape e di zucchero, e un pizzico di peperoncino. • **Fate cuocere** su fiamma dolce per 20 minuti, spegnete e lasciate raffreddare. Filtrate la salsa, regolate di sale e di pepe, e unite alcune gocce di tabasco e di salsa Worcestershire. • **Versate** la salsa sugli spiedini coprendoli completamente e lasciate riposare per qualche minuto. Fate scaldare un filo di olio in padella, mettete gli spiedini con tutta la salsa e cuocete per una ventina di minuti. Impiattate e servite.

Accompagnate con...
Insalata di melone e yogurt

Tagliate a metà **1 melone** ed eliminate i semi e i filamenti interni; con l'aiuto di uno scavino, ricavate tante palline e raccoglietele in una ciotola. Condite con **1 vasetto di yogurt bianco**, **alcune foglie di menta spezzettate**, **poche gocce di aceto di lamponi** e **una macinata abbondante di pepe bianco**.

◂Spiedini di peperoni e bufala

Ingredienti per 4-6 persone
250 g di **mozzarella di bufala** • 3 **peperoni arrostiti** (1 **giallo**, 1 **rosso**, 1 **verde**)
2 **uova** • **alici sott'olio** • **pangrattato**
olio di semi di arachide • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** i peperoni e divideteli in lunghe falde di 3 cm di larghezza. Tamponateli con carta assorbente da cucina. Strizzate bene la mozzarella di bufala e tagliatela in tanti "bastoncini" lunghi 3 cm e spessi 1 cm. Mettete le falde di peperone su un piano di lavoro: su una delle due estremità disponete un bastoncino di mozzarella e un pezzetto di alice. • **Arrotolate** formando tanti involtini tutti uguali. Sbattete le uova e salatele leggermente. Passate nelle uova le estremità degli involtini, quindi panatele con il pangrattato. Infilzate i peperoni di diversi colori su stecchi di legno.
• **Versate** uno strato di 1 cm di olio in una padella e fatelo scaldare bene, quindi friggete gli spiedini solo sulle estremità panate. Scolate su carta assorbente da cucina e serviteli caldi.

Spiedini croccanti ▸ pomodorini e formaggio di capra

Ingredienti per 4-6 persone
200 g di **parmigiano grattugiato**
150 g di **formaggio di capra fresco**
200 g di **pomodorini maturi** • **origano**
1 ciuffo di **basilico** • **sale**

Preparazione
• **Scaldate** per bene una padella antiaderente, disponete una cucchiaiata di parmigiano e formate un dischetto di circa 10 cm di diametro. Appena si sarà fuso e dorato, prelevatelo con una spatola, e, ancora caldo, arrotolatelo su se stesso a formare un piccolo cono. • **Proseguite** a realizzare gli altri coni. Lavorate il formaggio di capra con un po' di origano e un pizzico di sale, fino a renderlo cremoso e omogeneo. Con un sac à poche o con un cucchiaio farcite i coni di parmigiano e trasferite in frigo per alcuni minuti.
• **Sciacquate** i pomodorini, tagliateli a metà ed eliminate i semi; metteteli sui coni di formaggio, a imitare un gelato, e infilzatene a due a due su stecchi di legno, alternandoli a foglioline di basilico. Impiattate e servite.

VEGETARIANI

Spiedini di mozzarella in carrozza in salsa verde

Ingredienti per 4 persone
1 treccia di **fiordilatte** • 1 confezione di **pancarrè** • 3 **uova** • 1 mazzetto di **prezzemolo** • 1 vasetto di **acciughe sott'olio** • 1 vasetto di **capperi sott'aceto**
latte • **farina** • **pangrattato**
olio di semi di arachide
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Togliete** la crosta alle fette di pancarrè e tagliate ogni fetta in quattro. Scolate la treccia di fiordilatte e tagliatela a fettine delle stesse dimensioni dei quadrati di pancarrè. Infilzate in ogni spiedino i quadrati di pancarrè, alternandoli al fiordilatte e terminando con il pancarrè.
• **Bagnate** gli spiedini nel latte e passateli nella farina, quindi nelle uova sbattute e infine nel pangrattato. Scaldate abbondante olio di semi in una padella e friggete gli spiedini, girandoli di tanto in tanto per dorarli in modo uniforme. Man mano che sono pronti, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. • **Per la salsa**: tritate il prezzemolo con le acciughe scolate e i capperi. Raccogliete tutto in una ciotola e lavorate con una frusta, aggiungendo a filo l'olio necessario a ottenere una salsina cremosa. Servite gli spiedini ben caldi, accompagnandoli con la salsa preparata.

gli STEP
Spiedini di mozzarella in 4 mosse

1

2

3

4

ACQUA *aromatizzata*

Con il caldo estivo non c'è niente di meglio di bevande fresche e naturali, a base di frutta e verdura. E acqua, naturalmente!

Acqua pesca peperoncino e lime

Lavate **4 pesche**, snocciolatele e tagliatele a pezzetti. Distribuiteli in 2 bottiglie da 1 l con **2 lime** a fettine e **1 peperoncino**, inciso nel senso della lunghezza. Versate l'**acqua** e mescolate. Lasciate in infusione in frigo per 4-6 ore prima di servire.

Acqua albicocche lamponi succo di mela e basilico

Tagliate a pezzetti **8 albicocche** e trasferitele in 2 caraffe da 1 l con **125 g di lamponi** e **8 foglie di basilico**. Riempite a filo con l'acqua e **1 l di succo di mela**, e mescolate. Lasciate in infusione in frigo 4 ore, e servite.

3

Acqua carota lamponi limone e menta

Distribuite in **4 vasetti da 500 ml 125 g di lamponi**, **2 limoni** a fettine e **200 g di carote** a rondelle. Unite **5 foglie di menta** per ogni vasetto, versate l'**acqua effervescente** e mescolate. Lasciate in infusione in frigo per 4-6 ore prima di servire.

LAURETANA
DA SEMPRE LA MIA ACQUA DI BENESSERE

Claudio Marchisio per Lauretana

	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
Lauretana	14	1.0	0.55
Monte Rosa	16.4	1.2	0.54
Sant'Anna di Vinadio	22	1.5	0.9
S.Bernardo Rocciaviva	34.5	0.8	2.5
Voss	44	6	N.D.
Levissima	80	1.9	5.8
Acqua Panna	139	6.4	10.6
Fiuggi	145	6.3	9
Rocchetta	174.1	4.13	N.D.
Fiji	224	18	N.D.
Evian	309	6.5	N.D.
San Benedetto Primavera	313	4.1	N.D.
Vitasnella	396	3.4	N.D.

Il residuo fisso, il sodio e la durezza di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2017-2018.

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

La scelta dell'acqua da bere ogni giorno ha un ruolo di primaria importanza per il benessere.
Le acque minerali non sono tutte uguali! Lauretana è un'acqua di qualità, completamente pura, dalla leggerezza straordinaria e dalle proprietà uniche, che depura e purifica l'organismo ogni giorno. Condividi i suoi valori di prodotto e di brand: entra nel mondo Lauretana, da sempre l'acqua scelta da Claudio Marchisio!

segui il benessere
#MarchisioPerLauretana

lauretana.com

WWW.SBI.TO.IT

Insalate gourmand

Altro che triste contorno! L'insalata, da servire anche come stuzzicante entrée o goloso piatto unico, viene qui esaltata da accostamenti insoliti e stuzzicanti salse ed emulsioni

Le insalate

Bietola rossa: le sue foglie, verdi con venature di un bel rosso intenso, hanno consistenza piuttosto robusta. Al momento dell'acquisto, preferite quelle più piccole.

Indivia riccia: croccante e dal sapore leggermente amarognolo, deve il suo nome all'aspetto delle foglie che si presentano arricciate. Le foglie più interne sono più tenere di quelle esterne, tenetelo presente per insalate al top.

Indivia belga: caratterizzata da un sapore particolare, delicato e leggermente amarognolo, può essere utilizzata in cucina sia cruda sia cotta.

Rucola: appartenente alla famiglia delle crocifere, la rucola è una piccola pianta erbacea, selvatica o coltivata. Molto odorosa, ha foglie di sapore amarognolo e piccantino.

Mizuna: conosciuto anche come "senape giapponese", il mizuna ha sapore delicato, quasi dolce, con un leggero retrogusto di senape (appunto).

Lattuga lollo rossa: caratterizzata da foglie arricciate di colore verde alla base e rosse ai margini, ha gusto leggermente aspro e nocciolato. Oltre che per il sapore, è apprezzata anche per la sua croccantezza.

Radicchio: diverse le varietà esistenti, tra le più celebri: il rosso di Treviso, il rosso di Verona, il variegato di Castelfranco, il variegato di Chioggia.

Soncino: ha foglie piccole, ovali e riunite a rosetta. Di sapore dolce e delicato, va consumato fresco perché deperisce in fretta.

Insalata con fagiolini noci e uova di quaglia

Ingredienti per 4 persone
400 g di **fagiolini** • 250 g di **lattughino**
150 g di foglie tenere di **bietola rossa**
8 uova di **quaglia** • 5-6 **gherigli di noce già pelati** • **aceto**
vinaigrette alla senape • **sale**

Preparazione

• **Mondate** i fagiolini, tuffateli in acqua bollente leggermente salata e lessateli per pochi minuti (al termine dovranno risultare ancora croccanti). Scolate i fagiolini, raffreddateli in acqua ghiacciata, quindi levateli e raccoglieteli in un'insalatiera. Mondate il lattughino e le foglie di bietola. Lavate le due insalate, asciugatele bene e aggiungetele ai fagiolini. Raccogliete le uova di quaglia in una casseruola con acqua acidulata con 1 cucchiaio di aceto. Portate a bollore e fatele rassodare per 3-4 minuti. Sgusciatele e tagliatele a metà per il lungo.

• **Tostate** per pochi minuti i gherigli di noce in padella. Levateli, spezzettateli grossolanamente e uniteli ai fagiolini e al lattughino. Aggiungete le uova di quaglia e mescolate delicatamente. Condite con una spruzzata di vinaigrette alla senape e servite.

Tips & Tricks

Vai a pag. 52 e scopri come preparare la **vinaigrette alla senape**.

Evergreen

Lo sapevate che?

La **Caesar salad** è una celebre insalata inventata a Tijuana, nel 1924, dallo chef italiano Cesare Cardini. Ne esistono numerose versioni: con petto di pollo, pancetta o gamberi.

▲ Caesar salad

Ingredienti per 4 persone
2 cespi di **lattuga romana** • 2 fette di **pane casereccio senza crosta** • 6 **filetti di acciuga** • 1 spicchio di **aglio**
100 g di **parmigiano** • **olio extravergine di oliva.** Per la salsa: 1 **uovo sodo**
1 cucchiaio di **salsa Worcestershire**
2 cucchiai di **succo di limone**
1 cucchiaio di **aceto di vino bianco**
1 spicchio di **aglio** • 2 **filetti di acciuga sott'olio** • 20 g di **parmigiano grattugiato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** la lattuga, lavatela, asciugatela e raccoglietela in un'insalatiera. Strofinate le fette di pane con l'aglio e tagliatele a cubetti. Fate dorare i cubetti di pane in una padella con un filo di olio caldo. Spegnete e teneteli da parte.
• **Per la salsa**: raccogliete l'uovo nel bicchiere del mixer. Aggiungete lo spicchio di aglio, i filetti di acciuga, scolati, il parmigiano, la salsa Worcestershire, il succo di limone e l'aceto, un pizzico di sale e di pepe, e frullate, unendo a filo l'olio necessario a ottenere una salsa densa. • **Condite** la lattuga con la salsa e mescolate. Distribuite sopra i crostini, i filetti di acciuga, scolati e tagliati a pezzetti, e il parmigiano a scagliette, e servite.

Idea WOW!

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

✓ In frigo:
4 **fettine di petto di pollo**
burro • 2 **fichi d'India**

✓ In dispensa:
3-4 **chiodi di garofano**
1 bicchiere di **aceto di vino bianco**
brodo vegetale • **farina**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Scaloppine di pollo ai fichi d'India

Per 4 persone

Preparazione
• **Passate** le fettine di pollo nella farina. Scaldate un filo di olio in una padella e fatevi sciogliere una noce di burro; disponete il petto di pollo e fatelo rosolare da entrambi i lati. Salate e profumate con i chiodi di garofano e il pepe in grani. • **Pulite** i fichi d'India e riducete la polpa a tocchetti. Quasi al termine della cottura, unite i fichi d'India alla carne e lasciate insaporire su fuoco basso; bagnate con un mestolo di brodo, alzate la fiamma e fate asciugare. Aggiungete infine l'aceto e lasciatelo sfumare sempre su fiamma alta. Spegnete, impiattate e servite immediatamente.

Fichi d'India... come li pulisco?

Tagliate le estremità dei fichi d'India, tenendoli fermi con una forchetta e facendo attenzione a non toccarli con le mani nude. Incidete la buccia nel senso della lunghezza e, aiutandovi con un coltello e una forchetta, staccate una delle due sezioni di buccia ricavate con l'incisione e fate rotolare il fico d'India nella direzione opposta, così da togliere tutta la buccia.

pronta in 5 minuti

Misticanza con fichi d'India pesche e nocciole

Ingredienti per 4 persone
6 **fichi d'India già puliti** • 2 **pesche noci** • 200 g di **misticanza**
50 g di **nocciole tostate**
1 **cipolla rossa di Tropea**
2-3 cucchiai di **aceto balsamico**
qualche rametto di aneto
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** la polpa dei fichi a metà, nel senso della lunghezza, e poi a fette spesse 1-2 cm. Lavate le pesche, tagliatele a metà, eliminate il nocciolo e fatele a dadini. Pulite la cipolla e tagliatela a rondelle sottili. • **Lavate** e asciugate con cura la misticanza. Distribuitela nei piatti da portata e sistemate sopra i fichi a fette e le pesche a dadini. • **Aggiungete** la cipolla e le nocciole, tritate. In una ciotolina emulsionate l'aceto balsamico con 4-5 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Irrorate l'insalata con la vinaigrette preparata, guarnite con ciuffi di aneto e servite subito.

Insalata rossa

Ingredienti per 4 persone
3 **pesche** • 300 g di **pomodorini ciliegino**
50 g di **gherigli di noce** • 1 ciuffo di **menta**
1 ciuffo di **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** e tagliate a spicchi le pesche; lavate i pomodorini ciliegino e tagliateli a metà. Raccoglieteli in una ciotola, guarnite con i gherigli di noce e profumate con un po' di menta e basilico, tritati. • **Condite** con un filo di olio e un pizzico di sale, e mescolate per bene. Distribuite nelle ciotoline individuali, profumate con altra menta e servite.

Servite con... vinaigrette alla senape, pag. 52

Insalata multicolor

Ingredienti per 4 persone
2 **carote** • 2 **zucchine** • 1 **peperone giallo**
1 **peperone rosso** • 1 **porro** • 1 rametto di **rosmarino** • qualche foglia di **salvia**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** e spuntate le carote e le zucchine, e tagliatele a julienne sottile. Lavate i peperoni, tagliateli a metà, eliminate semi e coste bianche interne, e fateli a listerelle sottili. Mondate e affettate finemente il porro.
• **Raccogliete** tutto in una ciotola, condite con un filo di olio e un pizzico di sale e di pepe. Profumate con rosmarino e salvia, e mescolate per bene. Distribuite nelle ciotoline individuali e servite.

Servite con... vinaigrette, pag. 52

Insalata bianca

Ingredienti per 4 persone
2 **finocchi** • 1 **limone** • 50 g di **olive nere già snocciolate** • 1 rametto di **origano** • **capperi olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** e mondate i finocchi, quindi fateli a spicchi sottili; lavate il limone, prelevate la scorza con un rigalimoni e tagliatela a julienne sottile. Raccogliete tutto in un'insalatiera e guarnite con le olive nere già snocciolate e una manciata di capperi, dissalati. • **Preparate** una emulsione con olio, sale, pepe e scorza di limone grattugiata. Condite l'insalata con l'emulsione preparata e mescolate per bene. Profumate con l'origano, sfogliato, distribuite nelle ciotoline individuali e servite.

Servite con... citronnette all'arancia e lime, pag. 52

Servite con... citronnette, pag. 52

Insalata verde

Ingredienti per 4 persone
2-3 **cetrioli** • 2 coste di **sedano** • 1 **cipollotto** 1 **avocado** • 1 **lime** • 1 ciuffo di **basilico** • **pistacchi già sgusciati** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Sbucciate** e tagliate a rondelle i cetrioli; tagliate a metà l'avocado ed eliminate il nocciolo centrale; con l'aiuto di un cucchiaino, prelevate la polpa e fatela a dadini. • **Lavate** e mondate le coste di sedano, quindi tagliatele a tocchetti. Raccogliete tutto in una ciotola e completate con il cipollotto, tritato, e qualche fogliolina di basilico. Preparate un'emulsione con olio, succo di lime e sale. • **Condite** l'insalata con l'emulsione preparata e mescolate; distribuite nelle ciotoline individuali, guarnite con una manciata di pistacchi e servite.

Cosa vi serve?

BONDUELLE
"Le Regionali". Ispirate ai sapori della Sardegna. **€ 3,29**.

DIMMI DI SÌ
"Piatto unico", con crostini surimi e pomodorini. **€ 3,20**.

COOP
"& Go", insalata mediterranea, pronta da condire. **€ 2,79**.

CONAD
"Cuore di Iceberg", fresca e croccante. €**€ 0,99**.

Emulsionatevi!

L'errore fatale, quello che può rovinare anche l'insalata più ricca e gustosa, riguarda il condimento. Ecco alcuni suggerimenti per non sbagliare

Vinaigrette

Versate **3 cucchiai di aceto di vino bianco** in una ciotolina, unite **un pizzico di sale** e sbattete con una forchetta. Aggiungete **6 cucchiai di olio extravergine di oliva**, profumate con **una macinata di pepe** e di nuovo sbattete con la forchetta per circa 1 minuto. Quindi lasciate riposare. Appena prima di utilizzare la vinaigrette, emulsionate ancora.

Citronnette

Versate **3 cucchiai di succo di limone** filtrato in una ciotolina, unite **un pizzico di sale** e sbattete con una forchetta o una frusta per scioglierlo. Aggiungete **6 cucchiai di olio extravergine di oliva**, profumate con **una macinata di pepe** e di nuovo sbattete con la forchetta per circa 1 minuto. Quindi lasciate riposare. Appena prima di utilizzare la citronnette, emulsionate ancora.

Vinaigrette alla senape

Versate **2 cucchiai di aceto di vino bianco** in una ciotolina, unite **il sale** e sbattete con una forchetta o una frusta, per scioglierlo. Aggiungete **il pepe** e incorporate **2 cucchiai di senape di Digione**. Aggiungete a filo **6 cucchiai di olio extravergine** e continuate a lavorare. Poi lasciate riposare. Appena prima di utilizzare la vinaigrette, emulsionate ancora.

Citronnette all'arancia e lime

Versate **il succo di 3 arance** in una casseruola. Mettete sul fuoco e fate ridurre della metà. Emulsionate in una ciotola **il succo di 1/2 lime** con **il sale**. Aggiungete il succo di arancia ridotto, profumate con **il pepe** e lavorate ancora. Aggiungete **2 cucchiai di olio extravergine** e **1 cucchiaio di olio di semi di sesamo**, emulsionate e lasciate riposare.

Insalatissime

Piaciute le insalate gourmand?
E allora munitevi degli accessori giusti
per prepararle a regola d'arte

Cucchiaioni colorati in silicone resistente, per mescolare e servire l'insalata. Collezione **Natura** di **Zeal**, è un marchio distribuito **KÜNZI**.

€16,70

Colors è l'insalatiera in acciaio laccato di **MaiUguali**. Disponibile in 4 colorazioni. 24 cm di diametro.

€13,50 cad.

€5,90

Una coppia di posate per condire l'insalata, ma anche una praticissima pinza in plastica resistente. **Tescoma**.

€5,70

Spelucchino per le verdure, con manico in Fibrox antiscivolo. Di **Victorinox**.

€5,50

Pela pomodori di **Victorinox**, disponibile in varie colorazioni.

Per condire le insalatone, ecco **Dolls Lei&Lui**, il divertente porta sale e pepe di **MaiUguali**.

€24 cad.

Per asciugare perfettamente l'insalata, c'è la centrifuga di **MaiUguali**. Con beccuccio per scaricare l'acqua.

€24

€12,90

L'oliera con infusore di **Tescoma**, da 250 ml, consente di preparare in un attimo oli aromatizzati.

Sua maestà il peperone

Che estate sarebbe senza peperoni? E allora preparatevi a fare il pieno di sapori, vitamine e sali minerali, e fate spazio al re dell'orto estivo. Ottimi ripieni, grigliati o spadellati, diventano qui l'ingrediente in più di tante golose preparazioni

7

Rosso, verde o giallo? Non è solo una questione cromatica. Ogni peperone ha una sua caratteristica.

Rosso: ha un sapore deciso e polpa croccante. Ideale per preparare bruschette o contorni, è ricco di carotene.

Giallo: più carnoso e succoso di quello rosso. Dal sapore dolce e tenero, è perfetto in agrodolce o in abbinamento a carni bianche. Il colore deriva dai flavonoidi, che aiutano a rafforzare la vitamina C.

Verde: è la "versione" non ancora giunta a piena maturazione, della variante rossa e gialla. Dal sapore leggermente acidulo, è ottimo crudo, abbinato alle insalate.

I PEPERONI VIP

Peperone di Pontecorvo Dop: dal colore rosso acceso e dal sapore gustoso, caratteristiche conferite dai terreni in cui si coltiva, è facile da digerire grazie alla sua buccia sottile.

Peperone di Senise Igp: di colore rosso porpora, raggiunge al massimo i 15 cm di lunghezza. Assomiglia a un peperoncino, ma ha un sapore dolce; la polpa sottile e povera di acqua lo rende ottimo per l'essiccazione.

FANNO BENE PERCHÉ

- **Contengono** un'alta percentuale di vitamina C.
- **Ricchi di antiossidanti**, contrastano i radicali liberi.
- **Fonte di betacarotene** e di altri carotenoidi
- **Ipocalorici**
- **Ricchi di fibre**

Stupite tutti con 2,50€

Scuola di pulizia

Per pelare facilmente i peperoni, cuoceteli in forno ventilato a 190 °C per circa 10 minuti. Sfornateli, raccoglieteli ancora caldi in una ciotola e poi copriteli con pellicola trasparente. In questo modo sarà molto più facile eliminare la pellicina esterna. Poi tagliateli in due e lavateli sotto l'acqua corrente fredda per eliminare i semi.

Zuppierona di pane con insalata di peperoni perini grigliati e ciliegine

Ingredienti per 4 persone

1 **pagnotta di pane tipo pugliese**
4 **peperoni grigliati** (3 **gialli** e 1 **verde**)
800 g di **pomodori perini** • 2 **cipolle rosse**
600 g di **ciliegine di mozzarella**
1 ciuffo di **basilico** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio** • 1 **peperoncino**
qualche rametto di origano
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione

• **Tagliate** a listerelle i peperoni. Lavate i pomodori e tagliateli a metà, quindi conditeli con un pizzico di sale, di pepe e di origano, e lasciateli riposare una mezz'ora. Trascorso il tempo di riposo, grigliateli su una piastra ben calda insieme alle cipolle, tagliate ad anelli grossi. Tagliate i pomodori a listerelle e uniteli ai peperoni e agli anelli di cipolla. • **Condite** tutto con un filo di olio, l'aglio, il prezzemolo, il basilico e il peperoncino, tritati, e un pizzico di sale e di pepe. Tagliate la parte superiore della pagnotta e svuotatela in parte della mollica; trasferite la pagnotta in una teglia e tostatela in forno fino a renderla croccante. • **Versate** all'interno l'insalata, aggiungete le ciliegine di mozzarella e servite.

Idea WOW!

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Crostini multicolor

Per 4 porzioni

✓ In frigo:

3 **peperoni arrostiti** (**rosso**, **giallo** e **verde**)
1 **mozzarella**

✓ In dispensa:

1 spicchio di **aglio**
pane per tramezzini
origano
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

• **Tagliate** i peperoni a listerelle, tenendoli separati per colore. Scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite le listerelle di 1 peperone e fatele saltare per qualche minuto. Fate lo stesso con gli altri 2 peperoni. • **Raccogliete** in 3 ciotoline i peperoni e conditeli con olio, sale, pepe e origano. Con un coppapasta del diametro di 6-7 cm ritagliate tante rondelle di pane dalle fette per tramezzini. Tagliate la mozzarella a fette spesse circa 1 cm. Quindi, con lo stesso coppapasta, ricavate tante rondelle. • **Tostate** le rondelle di pane in forno. Levatele e, aiutandovi con il coppapasta, componete i crostini alternando le rondelle di pane alle listerelle di peperone e alla mozzarella. Terminate con la mozzarella, condite con l'origano e un filo di olio e servite.

Pizza imbottita con peperoni e acciughe

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **pasta per pizza** • 5 **peperoni rossi arrostiti** • 1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **acciughe**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione

• **Fate rosolare** in una padella lo spicchio di aglio con 4-5 cucchiai di olio; aggiungete i peperoni, tagliati a listerelle sottili, e fate cuocere per 5-10 minuti a fuoco vivace. Spegnete e insaporite con qualche acciuga spezzettata. • **Regolate** di sale e profumate con il prezzemolo tritato. Dividete la pasta per pizza in due parti uguali. Stendete una palla di impasto e trasferitela in una teglia, leggermente unta di olio. • **Distribuite** sopra i peperoni, lasciando 1,5 cm di bordo. Stendete la seconda palla di impasto e disponete sopra. Sigillate i bordi, bucherellate l'impasto e infornate a 200 °C per 30 minuti. Sfornate e servite.

Mattonella colorata

Ingredienti per 4 persone
150 g di **besciamella** • 150 g di **ricotta**
3 **uova** • 2 **peperoni arrostiti** (2 **rossi**, 2 **verdi**, 2 **gialli**) • 1 **pomodoro**
parmigiano grattugiato • **timo**
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** i peperoni in falde piuttosto larghe. Conservate una falda per ogni colore e frullate i peperoni restanti, procedendo con un colore per volta, fino a ottenere tre puree di colori diversi. A ciascuna purea incorporate 1 uovo, 50 g di besciamella, 50 g di ricotta e 1 cucchiaio di parmigiano; salate, pepate, profumate con il timo tritato e amalgamate. • **Versate** sul fondo di uno stampo da plumcake, rivestito con carta forno, la purea rossa; tagliate a julienne la falda di peperone rosso e disponetela sopra, facendola leggermente affondare. Fate lo stesso con la purea gialla e quella verde. • **Mettete** lo stampo da plumcake in una teglia, aggiungete dell'acqua e fate cuocere in forno a bagnomaria a 200 °C per 30 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire. Sformate su un piatto da portata, guarnite con il pomodoro a fette e foglioline di timo. Servite.

Perciatelli con peperoni e gamberi

Ingredienti per 4 persone
320 g di **perciatelli** • 12 **gamberi**
2 **peperoni arrostiti** (1 **giallo**, 1 **verde**)
2 spicchi di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **bottarga**
vino bianco • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sgusciate** i gamberi (tenete da parte i gusci) ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. In una pentola mettete i gusci dei gamberi, 1 rametto di prezzemolo e 1 bicchiere di vino. Aggiungete acqua fredda, mettete sul fuoco, portate a ebollizione e fate cuocere per una ventina di minuti. Con una schiumarola prelevate i gusci e il prezzemolo: avrete un'acqua aromatizzata dove cuocere la pasta. • **Fate soffriggere** dolcemente In una padella un trito di aglio e prezzemolo con un filo di olio; appena avrà preso colore, unite i gamberi e fateli saltare brevemente. Dopo pochi minuti aggiungete i peperoni, tagliati a listerelle, fate insaporire e sfumate con un goccio di vino. Regolate di sale e di pepe.
• **Lessate** i perciatelli nell'acqua aromatizzata, scolateli al dente e versateli direttamente nella padella con il condimento. Padellate per 1-2 minuti, spolverizzate con la bottarga grattugiata, profumate con qualche fogliolina di prezzemolo e servite.

▼ Tiella di peperoni patate e cipolle rosse

Ingredienti per 4 persone
500 g di **patate a pasta gialla**
2 **peperoni rossi** • 1 **peperone giallo**
3 **cipolle rosse** • 1 spicchio di **aglio**
qualche rametto di **origano**
qualche rametto di **timo**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le patate, sbucciatele e fatele a spicchi. Disponetele in una teglia e condite con un filo di olio e un pizzico di sale. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Nel frattempo, sciacquate i peperoni, divideteli a metà, eliminate semi e coste bianche interne e tagliateli a listerelle larghe 3-4 cm.
• **Sbucciate** e tagliate a spicchi l'aglio e le cipolle. Una volta cotte, togliete le patate dal forno e aggiungete i peperoni, le cipolle e l'aglio.
• **Condite** con le erbe aromatiche tritate e un filo di olio, e regolate di sale e di pepe. Mescolate e infornate per altri 30 minuti. Sfornate e servite.

pronti in 40 minuti

Moscardini e peperoni in casseruola ▲

Ingredienti per 4 persone
1,5 kg di **moscardini già puliti**
200 g di **passata di pomodoro**
200 ml di **vino bianco** • 2 **acciughe**
2 **peperoni gialli già puliti** • 1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
8 fette di **pane casereccio** • **peperoncino**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una casseruola l'aglio schiacciato con un filo di olio. Eliminate l'aglio, aggiungete le acciughe e i moscardini, e fate cuocere per 10 minuti a fuoco vivace. Tagliate i peperoni a listerelle sottili, aggiungetele nella casseruola e lasciate insaporire per qualche minuto. Fate sfumare con il vino, incoperchiate e fate cuocere finché il fondo di cottura si sarà ridotto. • **Versate** la passata di pomodoro e 1/2 bicchiere di acqua, insaporite con un pizzico di peperoncino e proseguite la cottura senza coperchio per 20 minuti a fuoco basso. Al termine, regolate di sale.
• **Distribuite** le fette di pane abbrustolito sui piatti da portata, adagiate sopra i moscardini e i peperoni, e profumate con il prezzemolo tritato. Servite.

I FRUTTI *del* MARE

Tartufi, cozze, vongole, cannolicchi… i frutti di mare danno vita a un menu delicato ed equilibrato, composto da piatti semplici e dalle "umili" origini

6

Lo sapevate che?

Sotto il profilo nutrizionale, i molluschi sono gli alimenti a più alto contenuto di ferro; 100 grammi di vongole sono sufficienti a coprire l'intero fabbisogno giornaliero di una donna.

Cannolicchi: i cannolicchi, come gli altri molluschi bivalvi, devono essere acquistati necessariamente vivi. Vengono venduti solitamente già spurgati. Per verificarne la freschezza, è sufficiente toccare il piede che dovrà ritrarsi velocemente. Contengono poche calorie, fornite principalmente dalle proteine.

Cozze: il mollusco presenta due sessi, entrambi edibili: il maschio dal colore più chiaro, la femmina dal colore più arancio. Le carni del maschio hanno un sapore più deciso. Una cozza è fresca quando, all'apertura, presenta ancora una grande quantità di acqua all'interno delle sue valve. Sono ricche di selenio e di ferro biodisponibile, in quantità quattro volte superiore rispetto alla carne.

Vongole: la più conosciuta è la vongola comune, di circa 3-4 cm di lunghezza, con un guscio di colore grigio striato, mentre la più pregiata è la Venere, chiamata in tutta Italia con il termine campano di vongola verace. Sono note per la prelibatezza delle loro carni, molto magre e con un alto contenuto di proteine.

Fasolari: appartengono alla stessa famiglia delle vongole, ma sono decisamente più grandi (possono superare i 10 cm di larghezza). Si preparano e si cucinano come le vongole veraci.

Tartufi di mare: anche questi appartengono alla stessa famiglia delle vongole, sono ottimi consumati crudi. Come tutti i molluschi, contengono una buona quantità di acidi grassi, ferro, zinco, iodio e selenio.

1,50€ a porzione

Sauté di frutti di mare

Ingredienti per 4 persone
600 g di **fasolari** • 600 g di **cannolicchi**
600 g di **vongole già spurgate**
600 g di **tartufi di mare** • 600 g di **cozze**
200 g di **pane casereccio a fettine**
1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lavate** accuratamente i molluschi e con una spazzolina raschiate il guscio esterno. In una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio; aggiungete i fasolari e i tartufi, e fate cuocere per 1 minuto. Unite le vongole, i cannolicchi e infine le cozze, e fate aprire i molluschi su fiamma vivace. • **Aggiustate** infine di sale. Nel frattempo in un'altra padella scaldate un filo di olio; disponete le fette di pane e fatele dorare da entrambi i lati. Prelevatele e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Distribuite il sauté di frutti di mare nei piatti da portata, accompagnate con due fettine di pane e profumate con un po' di prezzemolo tritato. Portate in tavola e servite.

Zuppetta di cozze

Ingredienti per 4 persone
500 g di **cozze già pulite**
500 g di **pomodori pelati**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 **peperoncino** • 1 spicchio di **aglio**
4 fette di **pane tostato**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** le cozze in una padella. Condite con un filo di olio, incoperchiate e fatele aprire a fuoco vivace. Levate, sgusciate i molluschi (lasciandone qualcuno nella conchiglia), filtrate il liquido di cottura e tenete da parte. Scaldate un filo di olio in una padella con l'aglio, i gambi del prezzemolo e un po' di peperoncino, e lasciate insaporire. Eliminate l'aglio e i gambi, aggiungete i pomodori, tagliati a pezzettini piccoli, e proseguite la cottura per 10 minuti a fuoco basso. • **Aggiungete** ai pomodori il liquido di cottura delle cozze e fate restringere. Unite i molluschi sgusciati e quelli nelle conchiglie, lasciate insaporire per 2 minuti e regolate di sale. • **Distribuite** tutto nei vasetti di vetro individuali, profumate con un po' di prezzemolo tritato e una macinata di pepe. Completate con il pane tostato e servite.

Lo sapevate che?

Messa a bagno in acqua, la cozza apre le valve per filtrare, ma devono richiudersi rapidamente, altrimenti è bene non consumarle.

Rigatoni con cozze e melanzane

Ingredienti per 4 persone
320 g di **rigatoni quadrati**
2 kg di **cozze** • 2 **melanzane**
100 g di **pomodori Torpedino**
40 g di **pecorino grattugiato**
1 ciuffo di **basilico** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella l'aglio con un filo di olio; unite le melanzane a tocchetti e fatele cuocere per circa 10 minuti su fiamma media. • **Pulite** le cozze e sciacquatele bene; in un'altra padella scaldate un filo di olio, disponete le cozze e fatele cuocere su fiamma vivace. Unite le melanzane e i pomodori, tagliati a listerelle, e fate insaporire per pochi minuti. Salate. Lessate la pasta in acqua salata; scolatela al dente e versatela in padella. • **Mantecate** per qualche minuto e spolverizzate con il pecorino. Profumate con il basilico e portate in tavola.

Stupite tutti con 5€

Fettuccine vongole cannolicchi e bottarga

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fettuccine secche all'uovo**
600 g di **vongole già spurgate**
600 g di **cannolicchi**
120 g di **pomodorini Torpedino**
20 g di **bottarga** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale fino e grosso**

Preparazione
• **Sciacquate** vongole e cannolicchi sotto l'acqua corrente fredda e raccoglieteli in una ciotola; aggiungete una manciata di sale grosso e lasciate spurgare per un'ora e mezza. Trascorso il tempo, trasferite i frutti di mare in un colapasta e sciacquateli sotto l'acqua corrente.
• **Fate scaldare** in un tegame un filo di olio; unite lo spicchio di aglio, pelato, e fate imbiondire leggermente. Eliminate infine l'aglio. Aggiungete nel tegame le vongole e i cannolicchi e fate cuocere su fiamma vivace per 10 minuti. Sciacquate i pomodorini e tagliateli a spicchi. Uniteli nel tegame con i molluschi, e proseguite la cottura per altri 5-10 minuti. • **Portate a bollore** abbondante acqua leggermente salata, tuffate le fettuccine e lessatele fino a metà cottura. Prelevatele con un mestolo e raccoglietele nel tegame con il condimento. Tenete da parte l'acqua di cottura. • **Mescolate** e portate a cottura la pasta aggiungendo di tanto in tanto un goccio di acqua di cottura. Profumate con il prezzemolo tritato. Levate e disponete la pasta a nido nei piatti da portata. Spolverizzate con un po' di bottarga grattugiata e servite.

gli STEP
Fettuccine in 4 mosse

1

2

3

4

Tips & Tricks

Aggiustate, se necessario, la consistenza del ripieno con un po' di pangrattato

200° in 20 minuti

◂Cozze al gratin

Ingredienti per 4 persone
16-20 **cozze già pulite**
200 g di **salsa di pomodoro**
80 g di **pancetta affumicata a dadini**
80 ml di **latte** • 40 g di **pecorino grattugiato** • 4 fette di **pancarrè**
1 **uovo** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
pangrattato • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Mettete** le cozze in una padella e fatele aprire, su fiamma alta, con un filo di olio. Filtrate il fondo di cottura e tenete da parte. In una ciotola fate ammorbidire il pane spezzettato con il latte; incorporate l'uovo, il pecorino, un pizzico di sale e di pepe, un po' di prezzemolo tritato e la pancetta, e amalgamate. • **Farcite** le cozze con il ripieno e sistematele in una pirofila da forno, velata con un po' di salsa di pomodoro. • **Completate** con altra passata e un filo di olio, bagnate con un po' di fondo di cottura e infornate a 200 °C per 20 minuti. Sfornate, guarnite con il prezzemolo e servite.

Fasolari ▸ con pancetta

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **fasolari già spurgati**
1 fetta di **pane raffermo grattugiata**
80 g di **pancetta affumicata a dadini**
1/2 bicchiere di **vino bianco secco**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 2 spicchi di **aglio**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sistemate** i fasolari in una casseruola, mettete sul fuoco, bagnate con il vino bianco, aggiungete 1 spicchio di aglio e un po' di prezzemolo. Incoperchiate e fate aprire le conchiglie a fiamma vivace. Spegnete, togliete ai fasolari la valva rimasta senza il mollusco e trasferite l'altra metà in una pirofila. • **Scaldate** in una padella 2 cucchiai di olio, unitevi il pane grattugiato, un pizzico di sale e fate dorare. Versate il pane in una ciotola con il prezzemolo e l'aglio rimasti, tritati finemente, pepate e mescolate. In un'altra padella fate rosolare la pancetta a dadini. • **Farcite** i fasolari con la pancetta e il trito preparato, irrorate con un filo di olio e gratinate in forno per 5 minuti circa. Sfornate e servite.

Luglio *col* bere *che ti* voglio

Una selezione di vini da abbinare ai vostri piatti preferiti

di Guido Montaldo

BBQ party

Una grigliata di carne che si rispetti, trionfa con vini rossi di carattere. Un calice di Chianti da Sangiovese, anche prima e con la salsa bbq un grintoso Raboso!

CHIANTI GOVERNO ALL'USO TOSCANO docg CECCHI
Antico metodo per cui un vino fruttato si sposa con uno più corposo e offre una struttura dal carattere invitante.

MARINALI RABOSO VILLA SANDI
Rosso dalla personalità decisa, rimanda al sapore ruvido dell'autoctono Raboso, che i moderni giochi di vinificazione hanno reso più morbido.

Anto' fa caldo

Piatti estivi con vini d'estate, profumati e intriganti; con qualche bollicina per sostenere gazpacho, insalate di pasta.

CRITONE VAL DI NETO igt LIBRANDI
Il nome dell'allievo prediletto di Socrate, un uvaggio di Chardonnay (90%) e Sauvignon Blanc, un vino bianco con le palle, ottimo con il pesce ma anche con pasta, riso…

PINOT NERO GIOIELLI SPUMANTE BRUT CANNETO PAVESE
Perlage fine e persistente, fresco, con note floreali e di mela verde, bollicine eleganti e armoniche, congeniali a tutto pasto.

Dove vai in vacanza?

Tempo di vacanze, si salutano i colleghi con un menu goloso e intrigante: spiedini di vitello con salsa tonnata e spiedini di calamari.

GEWÜRZTRAMINER TRENTINO doc MASTRI VERNACOLI CAVIT
Molto particolare per aromaticità e finezza, con sentori di spezie. Ideale con piatti etnici piccanti.

ROSSO LE DUE ARBIE igt TOSCANA
Il color rubino è intenso brillante, ravviva il calice durante la cena, intriganti aromi di frutta rossa matura, con spezie. Palato vinoso e fruttato.

Spaghettata di mezzanotte…

…tra amici e gusti decisi di guanciale e pecorino, per dimenticare la mancata finale dei Mondiali e godersi la notte con vini soavi.

CADIS SOAVE doc CANTINA DI SOAVE
Effluisce una deliziosa sensazione di mela fragrante e un accenno di mandorla fresca, che rinfresca il palato, grazie all'estrema eleganza e piacevolezza.

GRILLO igp TERRE SICILIANE COLOSI
La sapidità di questo Grillo delle Lipari pulisce la bocca e delizia il naso con sentori d frutta matura e tropicale.

Finalmente soli

Una cena romantica d'estate vuole bollicine intriganti, per aprire il cuore all'aperitivo e chiuderlo magari con un afrodisiaco dolce alla frutta.

MÜLLER THURGAU CUVÉE SPECIALE MILLESIMATO CAVIT
Bollicine aromatiche a tutto pasto. Perlage finissimo con profumo delicato, con nota speziata. Sapore morbido, piacevolmente fresco, elegante.

BRUT ROSÈ TRENTO doc CESARINI SFORZA
Gran finale romantico con un rosè del Trentino, 24 mesi sui lieviti, dagli squisiti sentori di piccole bacche rosse, pan brioche, godibile anche con la frutta.

Un MARE *di* CARTOCCI

Armatevi di carta e filo, e preparatevi ad esaltare profumi e sapori di pesci e crostacei con la cottura al cartoccio. Perfetta per preservare al massimo le sostanze nutritive delle pietanze, consente inoltre di ridurre i tempi di cottura

◂Seppioline al cartoccio

Ingredienti per 4 persone
800 g di **seppioline già pulite**
90 g di **cipolline borettane**
130 g di **pomodorini**
5-6 cucchiai di **olive taggiasche**
pangrattato
1 spicchio di **aglio**
8 rametti di **timo sfogliato**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Preriscaldate** il forno a 180 °C e ritagliate 4 fogli di carta da forno. Raccogliete il timo in una ciotola, unite 5-6 cucchiai di pangrattato, condite con un pizzico di sale e mescolate. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e privateli dei semi e dell'acqua di vegetazione. Pulite lo spicchio di aglio e strofinatelo sui fogli di carta forno. • **Lavate** le seppioline e disponetele sulla carta forno con le cipolline; aggiungete le olive e i pomodorini, e insaporite con il pangrattato aromatizzato al timo. Salate, pepate e irrorate con un filo di olio. • **Richiudete** accuratamente i cartocci e infornate a 180 °C per 20 minuti. Sfornate e servite i cartocci direttamente nei piatti individuali.

Tips & *Tricks*

Per pulire le seppioline, estraete con un coltellino il becco ed eliminate gli occhi. Eliminate con delicatezza la piccola sacca nera, quindi lavatele bene e asciugatele con carta assorbente da cucina.

Utensile furbo

Carta fata per cartoccio già pronta all'uso.

Tescoma

Cottura al cartoccio. Sì, ma perché?

Fa bene alla salute: preserva le sostanze nutritive degli alimenti. La cottura al cartoccio, simile a quella al vapore, consente inoltre di ridurre o eliminare completamente condimenti e grassi.

È più gustosa: se ben costruito, il cartoccio è una sinfonia di sapori e profumi che, durante la cottura, si mescolano armonizzandosi fra loro. Per questo non devono mai mancare erbe aromatiche o spezie.

Fa risparmiare tempo: i tempi di cottura in forno sono più brevi. Inoltre il cartoccio nasce "già impiattato": basta sfornarlo, aprirlo e servirlo direttamente nel piatto.

Presentazione: un cartoccio fumante da aprire al momento fa sempre la sua figura.

Regole da seguire

• **Per una cottura uniforme** è fondamentale sigillare perfettamente il cartoccio.

• **Il forno** deve essere già caldo e la temperatura intorno ai 180 °C.

• **Nel cartoccio** deve essere sempre presente una componente liquida (vino, brodo, acqua o lo stesso sughetto rilasciato dal cibo in cottura): in questo modo il cibo rimarrà morbido e succoso, e non si seccherà con le alte temperature.

La scelta del materiale

Carta forno: è quella che si presta meglio a essere "accartocciata" oltre a essere la più scenografica (in cottura assume un bel colore dorato).

Carta fata: sorta di cellophane trasparente. Da prediligere quando si vuol far intravedere il contenuto.

Alluminio: meno elegante della carta forno, è più indicato per cotture alla brace o a temperature particolarmente alte.

Foglie: nei negozi specializzati si trovano anche foglie (non commestibili) di banane o di loto con cui realizzare cartocci.

Come si fa

• **La prima regola** è usare tanta carta, in modo che ce ne sia a sufficienza da arrotolare e accartocciare.

• **Il cartoccio** deve essere ben sigillato, ma fate attenzione, la carta non deve essere mai aderente al cibo, in modo da permettere all'interno una buona circolazione di aria, calore e aromi.

190°
in 20 minuti

Coda di rospo ▼ al cartoccio alla mediterranea

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **coda di rospo già pulita**
350 g di **pomodorini** • 450 g di **patate**
1 **cipolla rossa di Tropea** • **timo**
erba cipollina • **rosmarino**
olio extravergine di oliva • **sale grosso**

Preparazione
• **Lavate** i pomodorini; tagliateli in due e privateli dei semi e dell'acqua di vegetazione. Sbucciate le patate e tagliatele a rondelle dello spessore di 3-4 mm. Disponete le patate e metà pomodori in una teglia, rivestita con carta forno, unite la cipolla tritata e irrorate con un filo di olio. Sistemate la coda di rospo sulle patate e spolverizzatela con le erbe aromatiche tritate. • **Cospargete** con il sale e condite con un filo di olio. Lasciate riposare per una mezz'ora, quindi richiudete con cura il cartoccio e fate cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 40 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, sistemate il cartoccio in un piatto da portata, apritelo e servite.

▲ Conchiglie di mare al vino bianco

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **cozze** • 1 kg di **vongole**
2 spicchi di **aglio** • 12 **pomodorini**
1 mazzetto di **prezzemolo** • 1 **peperoncino fresco** • 1 bicchiere di **vino bianco**
olio extravergine di oliva
sale grosso • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** le vongole e raccoglietele in una ciotola; aggiungete una manciata di sale grosso e lasciate spurgare per un'ora e mezza. Trascorso il tempo di riposo, trasferitele in un colapasta e sciacquatele per bene. Raschiate con una spazzolina le cozze e sciacquatele sotto l'acqua corrente. • **Ritagliate** 4 fogli di carta forno. Pulite gli spicchi di aglio e strofinateli sulla carta forno. Disponete quindi su ogni foglio le cozze e le vongole, mescolate tra loro, 3 pomodorini, il peperoncino a rondelle e qualche foglia di prezzemolo. • **Bagnate** con il vino, irrorate con un filo di olio e regolate di sale e di pepe. Richiudete i cartocci con spago da cucina e cuocete in forno già caldo a 190 °C per circa 20 minuti. A cottura ultimata, sistemateli nei piatti e servite.

Cartoccio di gamberi in salsa verde

Ingredienti per 4 persone
1,2 kg di **gamberoni già puliti**
2 spicchi di **aglio**
3 filetti di **acciughe sotto sale**
1 cucchiaio di **capperi sott'aceto**
50 g di **mollica di pane**
2 **tuorli sodi**
2 mazzetti di **prezzemolo**
aceto • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** i gamberoni e asciugateli; ritagliate 4 fogli di carta forno. Tritate finemente il prezzemolo. Diliscate le acciughe, sciacquatele accuratamente sotto l'acqua corrente e asciugatele con carta assorbente da cucina. Strizzate i capperi, pulite gli spicchi di aglio e tritate finemente tutti gli ingredienti.
• **Bagnate** la mollica di pane con l'aceto. Strizzatela bene, passatela al setaccio e raccoglietela in una ciotola. Aggiungete gli altri ingredienti preparati, unite 100 ml di olio e amalgamate bene. Regolate di sale e di pepe, aggiungete i tuorli, passati al setaccio, e lavorate con una forchetta.
• **Distribuite** i gamberoni sui fogli di carta forno, conditeli con la salsa e richiudete i cartocci. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 15-20 minuti. Trascorso il tempo, levate, portate in tavola e servite con la salsa.

Cartoccio di spada
in 4 mosse

190°
in 30 minuti

Lo sapevate che?

Il pepe rosa non è davvero pepe. A differenza del pepe nero, verde e bianco (che sono i frutti, diversamente lavorati, del *piper nigrum*), il pepe rosa è il frutto di una pianta esotica sempreverde. Ha sapore dolce e proprietà diuretiche, antisettiche e antidolorifiche.

Cartoccio di spada al pepe rosa

Ingredienti per 4 persone
4 tranci di **pesce spada**
il succo di 2 **limoni** • 4 filetti di **acciughe**
1 ciuffo di **prezzemolo** • **pepe rosa**
olio extravergine di oliva
sale e pepe rosa

Preparazione

• **Versate** il succo dei limoni in una ciotola e aggiungete 5 cucchiai di olio; mescolate con una forchetta e unite 1-2 cucchiaini di pepe rosa. Lavate il prezzemolo, tritatelo finemente e aggiungetelo alla marinata. Lavate e asciugate i tranci di pesce spada e disponeteli in una pirofila. Versatevi sopra la marinata al pepe rosa e lasciate riposare in frigorifero per 1-2 ore.

• **Rigirate** di tanto in tanto il pesce, in modo da far insaporire entrambi i lati. Preparate 4 fogli di carta forno, disponetevi le fette di spada, aggiustate di sale e irrorate con la marinata. Adagiate su ogni trancio un filetto di acciuga e chiudete a caramella i cartocci, legando le estremità con spago da cucina.

• **Distribuite** i cartocci su una teglia e fateli cuocere in forno già caldo a 190 °C per circa 20-30 minuti. Una volta pronti, aprite i cartocci direttamente in tavola, in modo da conservare il profumo della marinata.

Le ricette di Graziella
by Fabio Campoli

Pirofila in cartoccio di mare

Ingredienti per 4 persone
2 lattine da 400 g di **pomodorini Graziella** • 250 g di **mezze maniche** • 250 g di **calamari già puliti** • 100 g di **vongole già sgusciate** • 200 g di **cozze**
80 g di **olive taggiasche snocciolate** • 1 spicchio di **aglio**
3 ciuffi di **prezzemolo**
1 **peperoncino** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Lavate** i calamari, asciugateli e tagliateli a rondelle. Raschiate con una spazzolina le cozze e sciacquatele sotto l'acqua corrente. Fate rosolare In una padella l'aglio, schiacciato, con 3 cucchiai di olio. Unite il peperoncino e il prezzemolo tritati, e lasciate insaporire. • **Spegnete**, eliminate l'aglio e tenetelo da parte. Versate i pomodorini in una ciotola, unite l'olio aromatizzato e regolate di sale. Aggiungete quindi i calamari, le vongole e le olive taggiasche, e mescolate. Raccogliete le mezze maniche in un'insalatiera e conditele con un filo di olio. • **Distribuite** la pasta in 4 pirofile monoporzione, coprite con abbondante condimento al pomodoro e distribuite sulla superficie le cozze intere.
• **Avvolgete** le pirofile in 4 fogli di carta forno, in modo che siano completamente ricoperte. Fate cuocere in forno preriscaldato a 220 °C per 5 minuti, quindi abbassate la temperatura a 170 °C e proseguite la cottura per 15 minuti. Sfornate, liberate le pirofile dalla carta e servite.

Il consiglio dello chef

Ricchezza di succo… vuol dire ricchezza di gusto! I pomodorini Graziella sono la scelta ideale per preparare condimenti a cottura lenta, durante la quale i piccoli frutti sprigionano gradualmente tutti i propri liquidi ricchi di sapore, per primi piatti sempre indimenticabili (e non solo!).

Polpettine di ceci in rosso

Ingredienti per 4 persone
400 g di **ceci già lessati**
3 ciuffi di **prezzemolo**
60 g di **pecorino romano grattugiato** • **olio extravergine di oliva** • 1 spicchio di **aglio**
sale

per la salsa di datterini
1 barattolo da 360 g di **datterini I Gioiellini di Graziella**
80 g di **cipolla bianca** • 1 rametto di **rosmarino** • 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Per le polpette**: raccogliete nel bicchiere del mixer i ceci con il pecorino, il prezzemolo, lo spicchio di aglio e un pizzico di sale, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare in frigo per un paio di ore. Nel frattempo preparate la salsa. • **Tritate** la cipolla e fatela appassire in una padella, su fiamma dolce, con un filo di olio e gli aghi di rosmarino tritati. Unite al fondo di cipolla e rosmarino i datterini, regolate di sale e fate insaporire per pochi minuti. • **Spegnete** e lasciate raffreddare. Trascorso il tempo di riposo, riprendete il composto di ceci dal frigorifero e modellate tante polpettine, schiacciandole leggermente. • **Scaldate** 4 cucchiai di olio in una padella e fate cuocere le polpettine 3-4 minuti per parte (in alternativa potete cuocerle in forno a 120 °C, fino a doratura). Impiattate e servite con la salsa di datterini.

I.P.

Il consiglio dello chef

Che trionfo di gusto i pomodori datterini! Dal sapore dolcissimo e dalle note profumate intense, la loro buccia sottile racchiude una polpa soda, perfetta per cotture veloci che ne preservino tutto il gusto e la consistenza, rendendo unici piatti dagli ingredienti delicati, dal pesce, ai vegetali, ai formaggi.

TUTTI *al* MARE

6

Come intrattenere i vostri bambini durante le oziose giornate estive? Semplice! Armatevi di fantasia e realizzate insieme a loro ricette divertenti e colorate da mangiare in spiaggia

Tips & Tricks
Scoprite come realizzare gli ami da pesca a pag. 76

0,45€ a bambino

Pesciolini farciti

Ingredienti per 12 bambini
600 g di **sgombri freschi**
la scorza grattugiata di 1 **limone**
1/2 **patata già lessata** • 2-3 **pomodorini**
1 cucchiaino di **grana grattugiato**
qualche oliva nera a rondelle
olio extravergine di oliva • **sale**

per la pasta di pane
500 g di **farina 00** • 1/2 bicchiere di **olio extravergine di oliva** • 1 cucchiaio di **erbe aromatiche tritate** (**rosmarino, origano, aneto, semi di finocchio**)
7 g circa di **sale**

Preparazione
• **Per la pasta di pane**: fate la classica fontana con la farina, unite al centro l'olio, il sale e le erbe aromatiche, e impastate versando a filo l'acqua necessaria a ottenere un composto omogeneo. Formate una palla, coprite e lasciate riposare per mezz'ora. • **Fate cuocere** al vapore gli sgombri, quindi sfilettateli e ricavatene la polpa. Raccoglietela in una ciotola con la patata schiacciata, il grana e i pomodorini, tagliati sottili. Profumate con la scorza del limone, regolate di sale e amalgamate. Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto a uno spessore di 1/2 cm; con un coppapasta a forma di pesciolino ricavate 24 pesciolini.
• **Disponete** su 12 di questi un cucchiaio di ripieno, coprite con gli altri 12 e sigillate i bordi con i rebbi di una forchetta. Spennellate i pesciolini con una emulsione di acqua e olio e inseritevi una rondella di oliva: sarà l'occhio del pesciolino. Infornate a 180 °C e fate cuocere per 15-20 minuti. Levate e servite.

gli STEP
Pesciolini in 3 mosse

1

2

3

L'idea in più

Con i ritagli della pasta di pane avanzata dalla ricetta dei pesciolini, fate dei piccoli ami con un piccolo buco in cima. Cuoceteli in forno e legateli a un filo sulla cannuccia colorata, come fossero canne da pesca. È un'idea divertente per far mangiare il pesce anche ai bambini.

0,70€ a bambino

Tips & Tricks

Realizzate le canne da pesca con cannucce colorate e spago da cucina.

Panini multicolor

Ingredienti per 12 bambini
12 **panini al latte** • 16 **uova**
100 ml di **latte**
100 g di **grana grattugiato**
1 **peperone rosso** e 1 **giallo arrostiti**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** i peperoni a listerelle. Raccoglieteli nel bicchiere del mixer e frullateli separatamente. Rompete 8 uova in una ciotola e le altre 8 in un'altra; aggiustate di sale, aggiungete il grana e il latte, e sbattete. Unite in ciascuna ciotola una crema di peperone differente e, per dare maggiore consistenza, aggiungete una manciata di mollica dei panini, tostata in forno e tritata. • **Amalgamate** ancora e versate i composti ottenuti in due teglie rettangolari (per 6 persone), leggermente unte. Infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate raffreddare.
• **Tagliate** le frittatine a striscioline e farcite i panini al latte, creando spirali di colore diverso. Avvolgeteli nella pellicola trasparente per non farli seccare e infine nella carta colorata.

Stupite tutti con 3€

Secchiello di riso

Ingredienti per 12 bambini
1 kg di **riso arborio** • 1 **cipolla rossa**
2-3 **pomodorini secchi**
20 g di **mozzarella**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 50 g di **aringa**
1 mazzetto di **basilico** • 10-15 foglie
di **menta** • 50 ml di **latte**
bucce di pomodori essiccate • **origano**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Lessate** il riso in acqua leggermente salata e scolatelo molto al dente; conditelo con un filo di olio e dividetelo in due ciotole. Per il riso rosso: in un mixer da cucina raccogliete i pomodorini secchi, le bucce dei pomodori, fatte essiccare in forno, un pizzico di origano, la cipolla rossa, qualche fogliolina di basilico e la mozzarella; frullate unendo a filo l'olio necessario a ottenere un composto cremoso. • **Versatelo** in una ciotola con il riso e amalgamate. Per il riso verde: sempre nel mixer da cucina raccogliete il prezzemolo, il basilico restante, la menta, l'aringa e il latte, e frullate fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo. • **Unitelo** alla seconda ciotola di riso e mescolate. Distribuite i risi colorati in uno stampo a forma di castello, alternando i due colori. Trasferite in frigorifero e, al momento di servire, sformate in un piatto di servizio.

Biglie al formaggio

Ingredienti per 12 bambini
750 g di **formaggio cremoso spalmabile**
100 g di **grana grattugiato** • 1/2 bicchiere
di **latte** • 150 g di **bresaola**
250 g di **granella di pistacchi** • 1 **aringa**
4 **limoni** • 7-8 **pomodorini secchi**
paprica dolce

Preparazione
• **In una ciotola** lavorate il formaggio spalmabile con il grana e il latte, fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo. Trasferite in frigorifero e fate rassodare. • **Formate** tante palline di formaggio: farcitene alcune con la bresaola a pezzettini e passatele nella granella di pistacchi, altre con un pezzettino di aringa e guarnitele con la scorza grattugiata dei limoni, altre ancora con un pomodorino secco, e passatele infine nella paprica.
• **Trasferite** le palline nei contenitori, avvolgetele nelle reticelle, come fossero biglie, e servite.

Gassosa ▼ alle carote

Ingredienti per 12 bambini
1 kg di **carote** • 2 l di **gassosa**
bastoncini di liquirizia

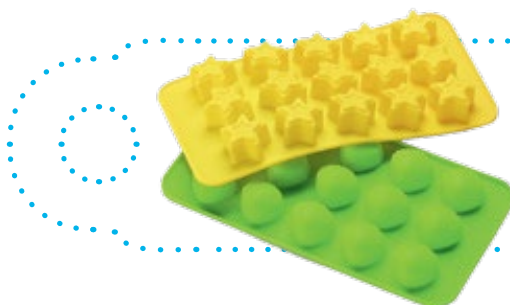
Preparazione
• **Spuntate** le carote e raschiatele sotto l'acqua corrente. Con una centrifuga ricavatene il succo e trasferitelo in una bottiglia; conservate separatamente il succo di carota e la gassosa in frigorifero e miscelateli, agitando la bottiglia, solo al momento di servire.
• **Versate** la bevanda nei bicchieri, guarnite con le cannucce colorate e con i bastoncini di liquirizia, e servite.

Tips & Tricks

Per ghiaccioli "da grandi", fate caramellare le **pesche** in padella con **1/2 bicchierino di marsala**.

Cubetti di ghiaccio golosi ▲

Ingredienti
1 **banana** • 1 **pesca** • 12 g di **gelatina in fogli già ammollata** • 50 g di **cioccolato**
500 ml di **latte di mandorla**
1/2 tazzina di **sciroppo di menta**
zucchero • **confettini colorati**
Vi serviranno anche: 3 **vaschette per il ghiaccio**

Preparazione
• **Frullate** la banana con un goccio di latte di mandorla; unite i confettini colorati e 1 foglio di gelatina, strizzato e sciolto con un goccio di acqua, e mescolate. Versate in una vaschetta per il ghiaccio. Mescolate lo sciroppo di menta e 250 ml di latte di mandorla; unite 1 foglio di gelatina, strizzato e sciolto con un goccio di acqua, e il cioccolato tritato.
• **Amalgamate** e distribuite nella seconda vaschetta per il ghiaccio. Sbucciate la pesca, tagliatela a dadini e fateli caramellare in padella con un cucchiaio di zucchero; in una casseruola versate il latte di mandorla restante, 1 foglio di gelatina, ben strizzato, e la pesca caramellata.
• **Mettete** su fuoco basso e fate cuocere fino ad addensamento. Versate nella terza vaschetta. Trasferite tutto in freezer e fate rassodare. Sformate e servite.

Utensile furbo

Sbizzarritevi a preparare "ghiacciolini" di varie forme, con gli stampi in silicone.

ECCO PERCHÉ È LA SPESA INTELLIGENTE

EUROSPIN, IL PIÙ GRANDE DISCOUNT ITALIANO CON OLTRE 1100 PUNTI VENDITA - EUROSPIN.IT

GAME over 4

Gli italiani? Un popolo di sportivi, si sa. E allora il 15 luglio tutti pronti davanti alla tv per seguire la finale dei Mondiali. L'Italia non ci sarà, ma a tavola tiene in alto la bandiera con un'apericena da veri fuoriclasse… e che vinca il migliore!

Torta dei campioni (ricetta a pag. 83)

Utensile furbo

Stampo in policarbonato, per realizzare palloni di calcio "cioccolatosi"

Decora

Impasto verde

Lessate e frullate **100 g di spinaci.** Raccoglieteli in una ciotola con **2 g di lievito di birra**, **200 ml di acqua**, **300 g di farina** e **10 g di sale**. Lavorate, formate una palla e fate lievitare fino al raddoppio del volume.

Pizza tricolore

Dividete **800 g di impasto per pizza** in due, stendetelo in una sfoglia ovale (lasciate il bordo alto 1 cm) e bucherellatelo con una forchetta. Formate una terza pizza con **400 g di impasto agli spinaci**. Condite la *pizza rossa* con **60 g di salsa di pomodoro** e **un filo di olio** e le rimanenti con **un goccio di olio**. Infornate per 7-8 minuti in forno già caldo al massimo della temperatura. Sfornate e condite la pizza rossa con **2 peperoni, 4-5 peperoncini arrostiti**, **1 cipolla** e **5-6 pomodorini pachino** a spicchi. Distribuite **1 zucchina rotonda** e **1 peperone verde grigliato** sulla *pizza verde*. Condite la *pizza bianca* con **40 g di mozzarella**, **40 g di provola a cubetti** e **20 g di ricotta**, e proseguite la cottura per 1 minuto. Levate. Spolverizzate con **l'origano** e condite tutte con **un filo di olio** a crudo. Servite.

◂Spaghetti ricotta pomodorini e bottarga

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti**
10-12 **pomodorini**
100 g di **ricotta fresca di bufala**
2-3 cucchiai di **pâté di olive** • **bottarga**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sbollentate** i pomodorini per un paio di minuti. Scolateli, sbucciateli, tagliateli a metà ed eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, quindi tagliateli a spicchietti. Scaldate 2-3 cucchiai di olio in una padella. • **Unite** i pomodorini e lasciateli insaporire per 4-5 minuti. Aggiungete la ricotta e il pâté di olive, mescolate e lasciate insaporire per 1 minuto. Lessate gli spaghetti in abbondante acqua bollente leggermente salata. • **Scolateli** bene al dente nella padella con il condimento e fate saltare per 1 minuto. Levate e servite nei piatti individuali, con un filo di olio a crudo e una spolverizzata di bottarga.

SPAGHETTATA *di mezzanotte*

Spaghetti▸ quadrati alla carbonara

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti quadrati**
150 g di **guanciale**
3 **uova**
100 g di **pecorino grattugiato**
olio extravergine di oliva • **pepe**

Preparazione
• **Rompete** le uova in una ciotola e sbattetele leggermente con una forchetta. Aggiungete il pecorino, profumate con abbondante pepe macinato e lavorate ancora fino a ottenere un composto omogeneo. Tagliate il guanciale a dadini e fatelo rosolare in una padella con 2 cucchiai di olio. • **Lessate** gli spaghetti in abbondante acqua bollente senza aggiunta di sale. Scolateli al dente e fateli saltare nella padella con il guanciale. Levate dal fuoco, aggiungete il composto di uova e pecorino e mantecate. Portate in tavola e servite.

Torta dei campioni

Ingredienti per 8-10 persone
750 g di **pan di Spagna rettangolare**

per la crema
800 g di **panna montata**
400 g di **crema pasticciera**
80 g di **cioccolato fondente**

per la bagna
50 g di **zucchero** • 1/2 bacca di **vaniglia**
100 ml di **acqua**

per la decorazione
pasta di zucchero bianca, **verde** e **nera**
ghiaccia reale bianca e **verde**

Preparazione
• **Dividete** il pan di Spagna in tre e ricavatene tre rettangoli spessi circa 1/2 cm. Per la crema: incorporate 500 g di panna montata alla crema pasticciera. Unite il cioccolato tritato e mescolate. Per la bagna: in un pentolino raccogliete tutti gli ingredienti, mettete sul fuoco e fate sciogliere lo zucchero. Spegnete e tenete da parte. • **Bagnate** con la bagna uno strato di pan di Spagna e farcite con la crema (tenetene da parte un po' per il pallone). Realizzate gli altri strati e ricoprite tutto con la panna montata rimanente. Fate riposare in frigo per una notte.
• **Stendete** la pasta di zucchero verde in uno strato spesso circa 4 mm e, aiutandovi con un matterello, ricoprite la torta e anche la base. Con un attrezzo a punta tracciate le linee guida del campo da calcio e le porte. Con la ghiaccia reale bianca ripassate il tracciato. Con un sac à poche con bocchetta a stella realizzate l'erba intorno al campo con la ghiaccia reale verde.

gli STEP
Torta in 3 mosse

1

2

3

Palla al centro!

Per realizzare il pallone, stendete **250 g di pasta frolla** in una teglia con carta forno, e fate cuocere in forno a 180 °C per 20 minuti. Sfornate. Foderate una scodella della misura desiderata con pellicola trasparente. Tritate la frolla e impastate con un po' di **crema**. Trasferite il composto ottenuto nella scodella e schiacciatelo per bene. Mettete in freezer per mezz'ora. Sformate, glassate con uno strato sottile di **panna montata** e coprite con la **pasta di zucchero bianca**. Ritagliate i pentagoni con la **pasta di zucchero nera**. Incollateli sul pallone, adagiatelo al centro della torta e rifinite intorno con **la ghiaccia reale**.

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Cheesecake, pizza impasto easy, tiramisù o pan bauletto? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari…

E in più, da questo numero, l'inserto monografico da staccare e conservare

…Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi, come sempre con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

..VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, aggiornateci sui vostri progressi e mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno un libro di ricette in omaggio!

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

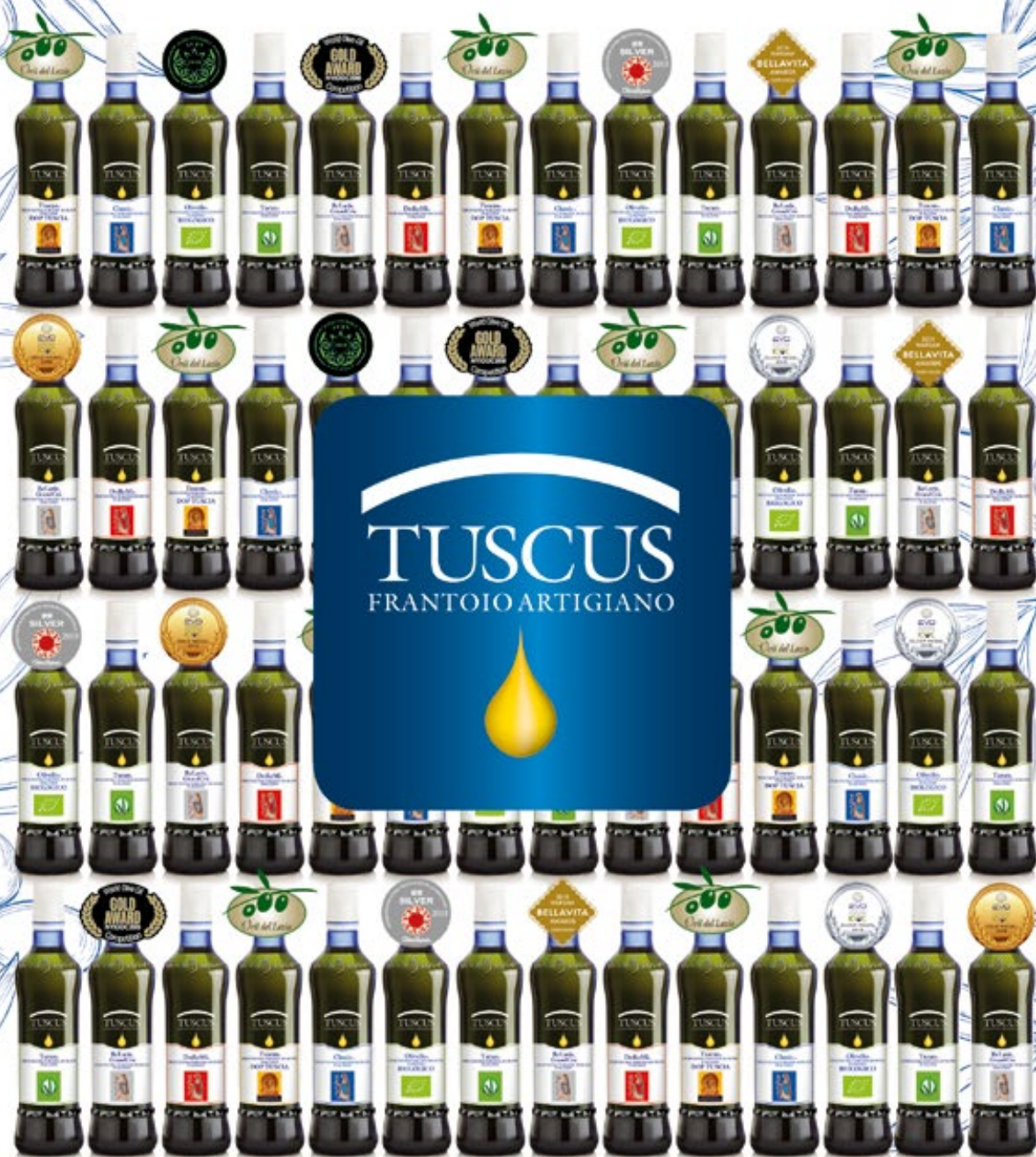
La ricetta scelta questo mese è di @Giusy

"A me le riviste sono piaciute tutte e in ogni rivista ho preparato diverse ricette. Vi mando la foto della rivista di Aprile: conchiglie al gratin con funghi, pancetta e brie (non avendo trovato il brie ho messo la scamorza) ho fatto un figurone, per il resto continuate così perché siete grandi e mi siete di grande aiuto. Un suggerimento se poteste dedicare alcune pagine delle prossime uscite a dei menu per diabetici, soprattutto dei dolci, grazie mille".

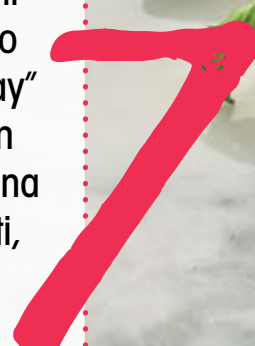
@Giusy

"Carissima Giusy, non posso che farti i complimenti per la sapiente scelta alternativa: scamorza e funghi sono un'accoppiata vincente! È proprio vero che le donne hanno mille risorse... Quindi, ecco qua pubblicata per merito la tua golosissima teglia di conchiglioni, che parla da sola! Buona idea quella di proporre qualche ricetta per diabetici: vedremo di organizzarci con il contributo di specialisti. Intanto, hai visto che novità a partire da questo numero? Un inserto monografico da staccare e conservare! Tu continua a seguirci e a consigliarci, faremo di tutto e di più per meritarci l'apprezzamento che ci hai espresso! Saluti carissimi e... buona cucina!"

Giulia Macrì
Vicedirettore Facile Cucina

La qualità artigianale che piace nel mondo
TUSCUS
FRANTOIO ARTIGIANO
acquista on line
www.frantoiotuscus.com

ESTATE *in* RIVIERA

Emblemi della cucina povera romagnola, piadine e cassoni sono perfetti per uno spuntino goloso o un pranzo "take away" in riva al mare. Preparateli in casa, replicando le ricette di una volta, o acquistateli già pronti, da farcire al momento

7

Piadina crudo e squacquerone

Ingredienti per 6 persone
500 g di **farina 00** (più altra per spolverizzare) • 200 ml di **acqua naturale** • 80 g di **strutto**
un pizzico di **bicarbonato** • **sale**
Per la farcia: 200 g di **squacquerone**
200 g di **prosciutto crudo di Parma a fette** • 150 g di **rucola**

Preparazione
• **Fate sciogliere** una presa di sale nell'acqua tiepida. In una ciotola versate la farina e il bicarbonato; unite lo strutto e l'acqua, e lavorate energicamente fino a ottenere un impasto sodo ed elastico; infarinate leggermente la ciotola, coprite con un canovaccio pulito e lasciate riposare per circa 30 minuti. • **Dividete** l'impasto in 6 panetti rotondi e stendeteli con un matterello infarinato fino a ottenere tanti dischi regolari spessi circa 4-5 mm. Fate cuocere le piadine sul testo di terracotta (o su una piastra) e, man mano che sono pronte, farcitele ancora calde. • **Lavorate** con un cucchiaio di legno lo squacquerone e distribuitelo su metà piadina. Mondate, lavate e tagliate grossolanamente la rucola. Disponetela sopra il formaggio, aggiungete il prosciutto crudo a fettine e piegate a metà. Servite subito.

Gli alleati in cucina

Testo in terracotta (o in ghisa) per preparare piadine a gogo.

Piadina al tonno con prosciutto cotto e pomodorini

Ingredienti per 4 persone
4 **piadine** • 4 cucchiai di **maionese**
200 g di **prosciutto cotto** • 200 g di **tonno sott'olio** • 2 **pomodori maturi**
12 **foglie di lattuga**

Preparazione
• **Pulite** la lattuga, lavatela e tagliatela a julienne. Per la preparazione delle piadine seguite la ricetta della piadina classica. Fatele cuocere e, man mano che sono pronte, farcitele ancora calde. Spalmate su metà piadina 1 cucchiaio di maionese e distribuite sopra la lattuga a julienne. • **Aggiungete** il prosciutto, il pomodoro tagliato a fette e il tonno, ben scolato dall'olio di conservazione; piegate a metà e schiacciate leggermente. Servite subito.

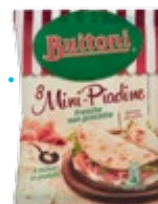
Lo sapevate che?

Dal 2013 la piadina romagnola ha ottenuto il riconoscimento Igp.

Cosa vi serve?

NÁTTÚRA
Piadina Integrale di grano Antico di Timilia Bio. 200 g, **€2,67**.

MULINO BIANCO
Piadelle sfogliate senza strutto. 330 g, **€2,29**.

BAULE VOLANTE
Piadine biologiche semintegrali. **€1,99**.

BUITONI
Mini Piadine senza strutto. 265 g. **€1,79**.

Rotolini di piadina gratinati

Ingredienti per 4 persone
4 **piadine**
250 g di **squacquerone**
200 g di **prosciutto cotto**
2 mazzetti di **rucola**

Preparazione
• **Distribuite** sulla superficie delle piadine lo squacquerone. Mondate, lavate e tagliate grossolanamente la rucola. Disponete sopra la rucola e il prosciutto cotto a fette. Arrotolate, formate 4 rotolini e avvolgeteli con la pellicola trasparente. • **Trasferite** in frigorifero e fate riposare per un'ora. Trascorso il tempo di riposo, tagliate a fettine i rotolini e disponete le girelle ottenute su una teglia, rivestita con carta forno. Fate gratinare in forno a 180 °C per pochi minuti, o comunque fino a doratura. Sfornate e servite ben caldi.

Lo sapevate che?

Lo squacquerone di Romagna, in dialetto "squaquaron", ha ottenuto dal 2012 la denominazione di origine protetta. L'odore delicato e il sapore dolce e leggermente acidulo lo rendono accompagnamento ideale della piadina.

Tips & *Tricks*

Se le piadine dovessero avanzare, non preoccupatevi. In frigorifero si conservano una settimana.

gratinati in forno

Tips & Tricks

Sfoglia l'inserto sulle conserve e scopri come preparare la confettura di fichi.

◂Minipiadine al farro con tartare di carne robiola e confettura di fichi

Ingredienti per 6 minipiadine
300 g di **carne di manzo magra**
200 g di **robiola** • 1 **limone**
confettura di fichi
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tritate** la carne al coltello fino a ottenere una tartare; condite con un pizzico di sale e di pepe, un filo di olio e una goccia di succo di limone. Su ciascuna piadina disponete una quenelle di carne, un ciuffetto di robiola e un cucchiaino di confettura, e servite. Ottime anche fredde.

Minipiadine ▸ con crema di ceci e melanzane

Vegan friendly

Ingredienti per 6 persone
6 **minipiadine** • 200 g di **ceci già lessati**
1 **scalogno** • 1 spicchio di **aglio**
1 rametto di **rosmarino** • **salsa tahina**
semi di sesamo • **melanzane grigliate**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Preparate** la crema di ceci: in una padella fate rosolare lo scalogno tritato e l'aglio con un filo di olio e il rosmarino tritato; aggiungete i ceci, bagnate con un po' di acqua e fate cuocere per una decina di minuti. Salate, pepate, unite la salsa tahina e frullate con un mixer a immersione. • **Spalmate** la crema di ceci sulle piadine, disponete sopra le melanzane grigliate, spolverizzate con qualche seme di sesamo e servite.

Salsa tahina

È una crema a base di sesamo. Per prepararla in casa, tostate leggermente i **semi di sesamo bianco**, riduceteli in farina e miscelateli con l'**olio** fino a ridurli in crema.

Cassone mozzarella e pomodoro

Ingredienti per 4 persone
4 **palline di impasto per piadina**
250 g di **passata di pomodoro**
2 **mozzarelle** • 1 rametto di **origano**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Condite** la passata con un pizzico di sale e di pepe, un filo di olio e l'origano. Se la passata di pomodoro dovesse essere troppo liquida, cuocetela per qualche minuto su fiamma vivace. Tritate le mozzarelle. • **Stendete** le palline di impasto e cospargete il pomodoro e la mozzarella su metà superficie; piegate, schiacciate con i rebbi di una forchetta e sigillate bene i bordi. • **Fate cuocere** i cassoni sul testo di terracotta (o su una piastra), girandoli spesso. Quasi al termine della cottura, teneteli in piedi e fate cuocere anche il lato della piega. Serviteli caldi.

Lo sapevate che?

I cassoni sono grandi tortelli ripieni, preparati con lo stesso impasto della piadina e cotti sul testo.

Cassone spinaci e salsiccia

Ingredienti per 4 persone
4 **palline di impasto per piadina**
1 mazzo di **bietola** • 300 g di **spinaci**
2 **salsicce** • 1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** le verdure, sciacquatele e lessatele in acqua bollente; scolatele, fatele intiepidire, strizzatele e tritatele finemente al coltello. In una padella fate rosolare l'aglio, intero, con un filo di olio; unite le salsicce, spellate e sgranate. Togliete l'aglio, aggiungete le verdure, salate, pepate e fate insaporire per qualche minuto. • **Tirate** la pasta della piadina molto sottile, disponete la farcia su metà superficie, lasciando un pochino di bordo; piegate, schiacciate con i rebbi di una forchetta e proseguite a realizzare gli altri cassoncini. Fate cuocere i cassoni sul testo di terracotta (o su una piastra), girandoli spesso. Quasi al termine della cottura, teneteli in piedi e fate cuocere anche il lato della piega. Servite subito.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Petali Sottili di formaggio **Gran Biraghi**: prodotti con latte 100% italiano, naturali e senza conservanti. 80 g. **€ 1,59**.

Misto Frutti di Bosco Piemontesi di **Life**, essiccati a freddo per preservare al meglio il sapore. Confezione da 40 g. **€ 3,50**.

Baule Volante lancia le morbide **Barrette Paleo**, prive di cereali e ricche di fibre e nutrienti. Gusto cocco e goji. 30 g. **€ 1,50**.

Composta di prugne 100% Biologiche di **Náttúra**. Vasetto in vetro da 330 g. **€ 3,63**.

Preparato per pizza semintegrale di **Ruggeri**. Confezione da 500 g. **€ 1,85**.

Gran Mix Gustoso Bonduelle: la delicatezza del lattughino verde, del lattughino rosso e della lattuga romana incontra il sapore dello spinacino e della rucola. 100 g. **€ 1,29**.

Passion fruit dei **F.lli Orsero**. Profumo tropicale e maturazione perfetta. **€ 2,70**.

Recoaro Bio: Limonata con estratto di zenzero, Chinotto e Aranciata con estratto di bergamotto. 800 ml, **€ 1,29**.

Miss Coconut: rinfrescante bevanda a base di latte di cocco firmata **Abbondio**. Lattina da 330 ml, **€ 2,11**.

Sicilia bedda

A base di frutta fresca, golose e dissetanti, granite e cremolate sono l'icona dell'estate "made in Sicilia". Scoprite come prepararle in casa in pochi e semplici passaggi

8

Granite

Lo sapevate che?

Le brioche col tuppo. Sono le tipiche brioche siciliane che si gustano calde a colazione o farcite con il gelato e la granita. Il nome deriva dalla forma che ricorda quello dello chignon ("tuppo" in dialetto siciliano) che portavano le donne di un tempo.

◂ Granita alle mandorle con brioche siciliana

Ingredienti per 4 persone
1 panetto di **pasta di mandorle** da 200 g
200 g di **zucchero** • 1 stecca di **cannella**
Per le brioche: 200 g di **farina 00**
300 g di **manitoba** • 75 g di **zucchero**
12 g di **lievito di birra** • 4 **uova**
75 g di **burro** • 150 ml di **latte**
un pizzico di **sale** • **la scorza** di 1 **arancia grattugiata** • **vaniglia**

Preparazione
• **Fate bollire** la stecca di cannella in 1 l di acqua. Filtrate e tenete da parte. In una ciotola raccogliete la pasta di mandorle, versate a filo l'acqua e sciogliete. Unite lo zucchero e mescolate fino a ottenere un composto privo di grumi. Versatelo in un contenitore di acciaio ben freddo e trasferite in freezer per almeno 2-3 ore. Ogni 30 minuti levate e mescolate con una spatola per rompere i cristalli di ghiaccio. • **Per le brioche**: sciogliete il lievito nel latte e tenete da parte. Disponete le farine a fontana su un piano di lavoro; unite lo zucchero, 3 uova e iniziate a impastare con il latte. Aggiungete il burro freddo a tocchetti, la scorza dell'arancia, il sale e la vaniglia, e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo. Coprite e fate lievitare in frigo per un'ora. • **Dividete** l'impasto in 10 parti uguali e modellatene 8 in tanti panetti rotondi; con la pasta restante, realizzate altrettante palline più piccole. Premete con le dita sui panetti più grandi, così da creare un incavo, e adagiatevi sopra le palline più piccole. • **Disponete** le brioche su una teglia, rivestita con carta forno, spennellate con l'uovo restante e infornate a 200 °C per circa 10-15 minuti. Levate e lasciate raffreddare. Distribuite la granita nelle coppette e accompagnate con la brioche.

Utensile furbo

Pestello multiuso ergonomico e facile da usare. Ideale per rompere il ghiaccio e preparare gustose granite.

Tescoma

Granita al caffè

Ingredienti per 2 persone
180 ml di **caffè ristretto**
300 ml di **acqua**
70 g di **zucchero**
1 cucchiaio di **liquore alla vaniglia**

Preparazione
• **Versate** in una casseruola l'acqua, lo zucchero e il liquore. Mescolate e ponete sul fuoco. Portate a ebollizione e lasciate cuocere per 1 minuto. Trascorso il tempo, abbassate la fiamma e unite il caffè. Togliete dal fornello e lasciate intiepidire. • **Trasferite** il composto in un contenitore di acciaio e ponetelo in freezer. Dopo 1 ora, estraete dal freezer e rompete i cristalli di ghiaccio che si saranno formati. • **Ripetete** questa operazione ogni 30 minuti, fino a quando la granita non sarà pronta. Servitela, accompagnandola con la brioche.

Mezza con panna

Se chiedete a un **messinese** qual è la **granita** per eccellenza, vi risponderà la mezza con panna ovvero la granita al **caffè**, servita nel bicchiere di vetro con una soffice brioche "da inzuppo".

Granita di anguria

Ingredienti per 4 persone
500 g di **polpa di anguria**
zucchero di canna • **il succo** di 1 **arancia**

per la decorazione
fiori di gelsomino
cioccolato fondente
cannella in polvere

Preparazione
• **Eliminate** i semini dall'anguria con un coltello e poi tagliatela a tocchetti; raccoglieteli in un mixer da cucina, aggiungete il succo di arancia e lo zucchero (per la quantità dello zucchero, regolatevi con la dolcezza dell'anguria) e frullate per bene. • **Passate** il composto ottenuto attraverso un colino a maglie fitte, mescolate e versate in un contenitore di acciaio. Trasferite in freezer per 3-4 ore, mescolando ogni mezz'ora con un cucchiaio di legno per rompere i cristalli di ghiaccio. • **Distribuite** la granita nei bicchieri, decorate con scaglie di cioccolato, un pizzico di cannella e un fiore di gelsomino, e servite.

Granita ai pistacchi

Ingredienti per 4 persone
250 g di **pistacchi**
600 ml di **acqua**
200 g di **zucchero**
50 ml di **latte di mandorla**

per la decorazione
granella di pistacchi

Preparazione
• **Versate** in un mixer da cucina i pistacchi e tritateli finemente. In un pentolino raccogliete l'acqua e lo zucchero, mettete sul fuoco, fate sciogliere e, appena lo sciroppo arriverà al bollore, spegnete. • **Aggiungete** allo sciroppo i pistacchi tritati e il latte di mandorla, amalgamate per bene e fate raffreddare. Versate il composto in un contenitore di acciaio e trasferite in freezer per 3-4 ore, mescolando ogni mezz'ora con un cucchiaio di legno per rompere i cristalli di ghiaccio. • **Distribuite** la granita nei bicchieri, decorate con abbondante granella di pistacchi e servite.

L'oro verde

Così è denominato il "**Pistacchio verde di Bronte D.O.P.**". Per riconoscerlo, al momento dell'acquisto, ricordate che deve avere forma allungata, non tondeggiante, colore verde intenso e gusto tendente al dolce.

Cremolata ai lamponi

Ingredienti per 4 persone
600 g di **lamponi** • 140 g di **zucchero**

Preparazione
• **Versate** in un pentolino 150 ml di acqua e lo zucchero, mettete sul fuoco e fate bollire. Togliete dal fuoco e nel frattempo sciacquate i lamponi. • **Raccoglietene** 1/3 nel bicchiere del mixer e frullate; tagliate a tocchetti i lamponi rimanenti (tenetene da parte alcuni interi per la decorazione finale). • **Unite** tutto allo sciroppo, mescolate e mettete in freezer per 3 ore, avendo cura, ogni 40 minuti circa, di amalgamare il composto con un cucchiaio. Trascorso questo tempo, distribuitelo nei bicchierini, guarnite con i lamponi tenuti da parte e servite.

Cremolata lime e menta

Ingredienti per 4 persone
3-4 **lime** • 20 ml di **acqua** • 60 g di **zucchero**
2 ciuffi abbondanti di **menta**

Preparazione
• **Versate** in un pentolino 150 ml di acqua e lo zucchero, mettete sul fuoco e fate bollire. • **Togliete** dal fuoco e spremete il succo dei lime; unite allo sciroppo 120 ml di succo e le foglie di menta, sciacquate e asciugate. • **Lasciate** in infusione, fino a raffreddamento. Quando il liquido si sarà ben raffreddato, frullatelo con il frullatore a immersione. • **Mescolate** e mettete in freezer per 3 ore, mescolando ogni mezz'ora con un cucchiaio di legno per rompere i cristalli di ghiaccio. Trascorso questo tempo, distribuite il composto nei bicchierini, guarnite con le foglie di menta e servite.

Cremolate

Lo sapevate che?

La **cremolata** si differenzia dalla granita per un aspetto fondamentale. L'alimento base è la polpa di frutta (mai lo sciroppo) che viene frullata, ghiacciata e alla fine grattugiata.

Cremolata ▼ di albicocche

Ingredienti per 4 persone
500 g di **albicocche** • 500 ml di **acqua**
150 g circa di **zucchero** • 1 cucchiaino di **cannella in polvere** • 1/2 **limone**
Per la decorazione: 1 ciuffo di **menta**
panna montata • fettine di **albicocche**
gelsi rossi

Preparazione
• **Lavate** le albicocche, apritele ed eliminate il nocciolo; raccoglietele nel bicchiere di un mixer, aggiungete lo zucchero, l'acqua, il succo di limone e la cannella. Frullate per bene e passate la purea ottenuta attraverso un colino a maglie fitte. • **Versate** il composto in un contenitore di acciaio, mescolate per bene e trasferite in freezer per 3-4 ore, mescolando ogni mezz'ora con un cucchiaio di legno per rompere i cristalli di ghiaccio. Quando la cremolata avrà assunto una consistenza morbida, distribuitela nei bicchieri, decorate con ciuffi di panna montata, fettine di albicocche, foglioline di menta e gelsi rossi, e servite.

Tips & Tricks

Per una granita siciliana doc, utilizzate cioccolato fondente di Modica e mandorle di Avola.

Cremolata di ricotta e fichi ▲

Ingredienti per 4 persone
500 g di **ricotta di pecora ben asciutta**
300 g di **fichi già sbucciati**
200 g di **zucchero** • 350 ml di **acqua**
Per la decorazione: **cioccolato fondente**
granella di mandorle • **scorza di cannolo**

Preparazione
• **Raccogliete** in un pentolino dal fondo spesso lo zucchero e l'acqua, mettete sul fuoco, portate a ebollizione e proseguite la cottura fino a ottenere uno sciroppo ridotto di circa la metà. Spegnete e fate raffreddare. Setacciate la ricotta e raccoglietela in un contenitore di acciaio; aggiungete i fichi, tagliati a pezzetti, e lo sciroppo di zucchero, e amalgamate. • **Trasferite** in freezer per 3-4 ore, mescolando ogni mezz'ora con un cucchiaio di legno per rompere i cristalli di ghiaccio. Quando la cremolata avrà assunto una consistenza morbida, distribuitela nei bicchieri, guarnite con scaglie di cioccolato, granella di mandorle e scorza di cannolo, e servite.

Dire, fare, mangiare…
notizie, eventi e appuntamenti gastronomici

VIPITENO (BZ)

Dal 7 al 15 luglio non mancate alle celebri **Giornate dello Yogurt,** dedicate a tutta la famiglia: durante la kermesse, in programma visite guidate alla latteria, avventure al maso e degustazioni da leccarsi i baffi.

giornatedelloyogurt.com ▼

BOLZANO ▲

Ad attendere gli esploratori del mangiar bene in **Alta Badia** c'è **In vetta con gusto**, la proposta che nel mese di **luglio** presenta iniziative che uniscono la vita all'aria aperta e le tradizioni locali ai piaceri della tavola.

www.altabadia.org

TRAPANI ▲

Dalle tipicità balcaniche al gustoso trapizzino romano, dal polpo al sugo alla parmigiana, al pollo alla cacciatora: **dal 25 al 29 luglio** ecco **Stragusto**, la festa del cibo da strada del Mediterraneo.

www.stragusto.it

OSCHIRI (OT)

Sabato 21 luglio torna la grande festa dedicata alla **Panada**, la famosa tortina salata ripiena di carne, che viene chiusa a mano con una cucitura ornamentale che ne fa un piccolo gioiello.

www.comune.oschiri.ot.it

RINASCIMENTO ROMANO

ROMA

L'ultima edizione del **Restaurant Awards Lazio 2018** ha restituito un'istantanea vivida e brillante della ristorazione della Capitale, che sta vivendo una sorta di rinascita sia come nuova offerta di locali, sia come standard qualitativo degli stessi. Un "momento di grande movida gastronomica", come l'ha acutamente definita Jerry Bortolan, presidente della prestigiosa giuria. E non si parla solo dei ristoranti più blasonati. Premiati dalla stampa di settore, infatti, sono stati i migliori ristoranti, ma anche le migliori osterie e pizzerie, e i migliori chef in ascesa. Dall'Imàgo dell'hotel Hassler, con chef *Francesco Apreda*, al Barrique by *Oliver Glowig* (miglior novità); da Marzapane con la giovane *Alba Esteve Ruiz* (chef in ascesa) a *Pier Daniele Seu* (miglior pizzaiolo), fino ad *Andrea Riva Moscara*, pastry chef di Barrique by *Oliver Glowig*, nonché contributor di *Alice Cucina* già da diversi numeri, con una bella rubrica sui dessert al piatto. I **Restaurant Awards Lazio 2018** non sono che il prologo dei Restaurant Awards Italia 2018, che si terranno alla Fiera di Roma il 26 novembre prossimo e premieranno i "Migliori 100 Ristoranti d'Italia".

REGALATEVI IL SOGNO

LONDRA

È una delle capitali europee più cool, ma un po' meno attraente per la sua gastronomia… invece a **Londra** è possibile apprezzare una delle più autentiche tradizioni della tavola inglese: quella dell'*afternoon tea*. Che, negli ambienti unici ed esclusivi del **Brunello Bar and Restaurant** del **Baglioni Hotel London**, incontra le tradizioni italiane e diventa ancor più raffinata e godibile. I migliori tè, infusi e champagne, accuratamente selezionati dai nostri esperti, sono serviti insieme a squisiti tramezzini, focaccine e altre prelibatezze, tra cui una selezione di dolci e torte italianissimi, come i "cannoli siciliani alla ricotta" e le "sfogliatelle napoletane". Per assaporare un rito del più autentico lifestyle inglese, con tutto il buongusto italiano. Dalle 13.00 alle 17.30, ai tavoli del Brunello Bar and Restaurant, con vista sui giardini di Kensington. What else…?!

Il grande freddo

Granite e cremolati: in questa stagione, il piacere di un dolce fresco ma gustoso non si limita al classico gelato. La mappa delle golosità top in Italia

Nella foto la pescheria di Eataly, Roma.

10 GRANITE E CREMOLATE top *d'Italia*

GALLIERA 49 - Bologna
È l'ex bar Stefino che ha cambiato insegna e look tra acciaio e fusti con coperchio per granita e gelato che si ordinano dal passavivande sulla strada.
Via Galliera 49/b, Bologna
tel. 051 246736
www.galliera49.it

LA CASA DEL CREMOLATO DE ANGELIS - Roma
Bar storico romano tra il quartiere dei Parioli e la via Salaria, frequentato dalla buona borghesia e dagli abitanti vicini. Ci si può sedere ai tavolini nel dehors e in ambiente familiare ordinare uno dei loro mitici cremolati.
Via di Priscilla 18, Roma
tel. 06 86200724

GRANITE DA FRANCO - Santa Severa
Chiosco affacciato sul mare a pochi chilometri da Roma con vista sulla spiaggia e sul castello di Santa Severa. Tavoli e sedie in legno dall'aria design, dove gustare i cremolati tutto il giorno. Aperto in estate.
Lungomare Pirgy snc, Santa Severa (Rm).

BAR GELATERIA DE STEFANO Santo Stefano Briga
Alle porte di Messina, storica gelateria di Eleonora De Stefano e Peppe Santoro, dove mangiare in un ambiente familiare gelato e granite di vari gusti.
Piazza S. Giovanni 1, Santo Stefano di Briga (Me)
tel. 090 630275

CAFFÈ SICILIA - Noto
Storico bar di Corrado Assenza nel cuore della città barocca di fronte alla Cattedrale. Ci si può sedere nella sala interna arredata tra classico e design, oppure prendere una brioche con gelato.
Corso Vittorio Emanuele 125, Noto (Sr)
tel. 0931 835013

CARABÉ - Toscana
Tre punti vendita: uno a Firenze, uno a Terranuova Bracciolini vicino Arezzo, e l'altro a Forte dei Marmi. Chiuso mai.
Via Ricasoli 60/R, Firenze; S. P. 7, n. 64, Loc. Piantravigne, Terranuova Bracciolini (Ar); Via Padre Ignazio da Carrara 23, Forte dei Marmi

CIAMPINI - Roma
Splendida terrazza con vista mozzafiato su tetti e cupole romane dove gustare al tavolo una granatina home made. Aperto da fine marzo a ottobre. Granatina al mango, al melone, tartufo gelato, sono alcune delle specialità.
Piazza Trinità dei Monti 2, Roma
tel. 06 6785678

BAR ALFREDO - Salina
Ombrelloni bianchi e azzurri, tavoli e sedie in legno e alluminio dove sedersi in piazzetta, con vista mare e atmosfera easy tipicamente isolana. Le granite di melone, gelsi, pistacchio sono solo alcune delle specialità.
Via Marina Garibaldi, Località Lingua, Santa Marina Salina (Me)
tel. 090 9843307

BAR SPINNATO - Palermo
Storico bar old style nel centro di Palermo, nell'isola pedonale diventata il salotto buono della città. Ci si siede tra boiserie in legno e grandi specchi, oppure si gusta la coppetta facendo una passeggiata.
Via Principe di Belmonte 107/115, Palermo - tel. 091 329220

BAR DELL'AMICIZIA - Lampedusa
Bar al centro dell'isola, piuttosto spartano, con terrazza e tavoli alla buona, frequentato da isolani e turisti a tutte le ore del giorno. Chiuso mai. Brioche home made calde con granite siciliane al gelso o alla mandorla.
Via Vittorio Emanuele 60, Lampedusa (Ag) - tel. 0922 970432

Granita al passito

In un pentolino raccogliete **225 ml di acqua** e **175 g di zucchero**, mettete sul fuoco e fate sciogliere su fiamma bassa. Aggiungete **500 ml di passito** e **il succo** e **la scorza grattugiata di 1 limone**, e mescolate per bene. Spegnete e lasciate raffreddare. Una volta freddo, versate il composto in una terrina di acciaio, trasferite in freezer e fate congelare per 2-3 ore, mescolando ogni 30 minuti con un cucchiaio per rompere i cristalli di ghiaccio. Distribuite la granita nei bicchieri ben freddi e servite.

Granita al cioccolato con panna

Raccogliete in un pentolino **il cacao setacciato** con **lo zucchero**. Unite **250 ml di acqua**, poco alla volta, e fate sciogliere su fuoco dolce mescolando con una frusta. Portate quindi a bollore, levate dal fuoco, e incorporate **80 g di cioccolato fondente tritato**. Frullate tutto con un mixer a immersione. Versate il composto in un contenitore di acciaio e trasferite in freezer per almeno 2 ore. Ogni 30 minuti levate e mescolate con un cucchiaio di legno per rompere i cristalli di ghiaccio. Distribuite nei bicchierini, guarnite con **la panna montata** e servite.

Cremolata di fichi

Sbucciate **500 g di fichi** e raccoglieteli in una casseruola con **500 ml di acqua**, **il succo di 1 limone**, **un pizzico di cannella** e **150 g di zucchero**, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Versatelo in un contenitore di acciaio, mescolate e trasferite in freezer per almeno 2 ore. Ogni 30 minuti levate e mescolate con un cucchiaio di legno per rompere i cristalli di ghiaccio. Distribuite la cremolata nei bicchierini. Guarnite con **fettine di fichi**, **granella di mandorla** e **foglioline di menta**, e servite.

Nel prossimo numero
FACILE CUCINA
in edicola dal
3 agosto 2018
Golosità di Ferragosto
a tavola e on the beach
FACILE ISSIMA CUCINA
Cucina di mare
In più l'inserto da staccare e conservare!

ABBRONZATISSIMI

Con l'arrivo della bella stagione, il tema tintarella si fa scottante? Per un'abbronzatura da fare invidia, fate il pieno di betacarotene con albicocche, pesche e melone. Dalla polpa profumata, succosissima e zuccherina, danno vita a dolci soffici e a delizie al cucchiaio

◂ Torta bavarese al cioccolato bianco e albicocche

Ingredienti per 8 persone
250 ml di **latte** • 4 **tuorli**
50 g di **zucchero**
8 g di **gelatina già ammollata**
450 g di **panna montata**
200 g di **cioccolato bianco**
albicocche al timo • 1 rametto di **timo**

Preparazione
• **Raccogliete** in un pentolino il latte, mettete sul fuoco e portate a bollore. Nel frattempo lavorate i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, versate a filo il latte caldo e mescolate. Rimettete sul fuoco a bagnomaria e fate cuocere fino alla temperatura di 82 °C. Unite il cioccolato bianco, tritato, e la gelatina, ben strizzata, e mescolate. Fate intiepidire. • **Incorporate** la panna montata al composto, versatelo in uno stampo a cerniera da 26 cm di diametro, foderato con un foglio di pellicola trasparente. Livellate e fate rassodare in frigo per una notte. Trascorso il tempo di riposo, sformate la torta e trasferitela in un piatto da portata. Guarnite con le albicocche a fettine, completate con un rametto di timo e servite.

Albicocche al timo

Tagliate **8 albicocche** a fettine. In un pentolino fate sciogliere **70 g di zucchero** con **150 ml di acqua**; versate lo sciroppo sulle albicocche, unite **il succo di 1/2 limone** e **un rametto di timo**, e fate marinare per una notte. Scolate le fettine di albicocca e guarnite la torta.

Cheesecake al melone

Ingredienti per 8 persone
1/2 **melone** • 500 g di **yogurt magro**
100 g di **panna montata zuccherata**
80 g di **formaggio cremoso**
50 g di **zucchero** • 300 g di **biscotti al cioccolato** • 100 g di **burro**
2 cucchiai di **latte** • 5 fogli di **gelatina**
1 ciuffo di **menta**

per la gelatina di melone
1/2 **melone** • 50 g di **zucchero**
5 fogli di **gelatina già ammollata**
100 ml di **acqua**

Preparazione
• **Frullate** i biscotti e lavorateli con il burro fuso. Foderate con carta forno uno stampo a cerniera (da 24 cm di diametro), versate il composto di biscotti, compattate e trasferite per un'ora in frigo. Lavorate il formaggio cremoso con lo yogurt e lo zucchero, incorporate la panna montata e unite metà della polpa del melone a cubetti. • **Sciogliete** la gelatina, già ammollata, nel latte caldo, unitela al composto e mescolate. Versate il composto sulla base, compattate e trasferite in frigorifero per 2 ore. • **Per la gelatina**: frullate la polpa del melone con l'acqua e lo zucchero; incorporate la gelatina, sciolta, versate la gelatina sulla torta e rimettete in frigo per 2-3 ore. • **Ricavate** con uno scavino tante palline dal melone restante. Guarnite la cheesecake con le palline di melone e qualche fogliolina di menta, e servite.

preparazione a freddo

Stupite tutti con 3,50€

Cheesecake ▲ all'albicocca

Ingredienti per 6-8 persone
Per la base: 200 g di **biscotti digestive**
100 g di **amaretti** • 80 g di **burro**
Per il ripieno: 500 g di **formaggio cremoso**
250 ml di **panna fresca**
250 g di **mascarpone**
120 g di **zucchero a velo**
il succo di 1 **limone** • 14 g di **gelatina**
2 cucchiai di **confettura di albicocche**
10 **albicocche**
Vi serve inoltre: 150 g di **gelatina di albicocche**

Preparazione
• **Preparate** la base: tritate finemente i biscotti e gli amaretti, e amalgamate con il burro morbido; foderate il fondo di uno stampo a cerniera da 26 cm di diametro con un foglio di carta forno. • **Versate** il composto di biscotti, compattate bene e trasferite 1 ora in frigo. Intanto lavorate il formaggio con il mascarpone, 200 ml di panna, lo zucchero a velo e il succo del limone. • **Scaldate** la panna rimasta, unite la gelatina, già ammollata e ben strizzata, e incorporatela. Versatela nel composto preparato e mescolate bene. • **Spalmate** la confettura di albicocche sulla base della cheesecake, quindi versate la crema al formaggio e livellatela. Trasferite in frigorifero e fate compattare. • **Tagliate** le albicocche a fettine sottili, arrotolatele e formate delle piccole rose. Versate la gelatina di albicocche sulla torta (vedi box), coprite con pellicola trasparente e fate raffreddare in frigo 4-5 ore. Sformate quindi la cheesecake e servite.

▲Terrina di pesche e amaretti

Ingredienti per 6-8 persone
8 **pesche bianche** e **gialle** • 4 **albicocche**
1/2 l di **prosecco** • 250 g di **zucchero**
1 **limone** • 2 cl di **liquore amaretto**
20 g di **gelatina** • una manciata di **more** e di **ribes** • 1 ciuffo di **menta**

per la crema di amaretti
3 **tuorli** • 4 ml di **latte** • 1 **baccello di vaniglia** • 100 g di **zucchero**
50 g di **farina** • 100 g di **amaretti**
50 g di **burro**

Preparazione
• **Tagliate** a metà le pesche e le albicocche ed eliminate il nocciolo. Raccoglietele in una terrina (adatta alla cottura in forno), unite il prosecco, il succo di 1/2 limone e l'amaretto, e fate riposare per almeno 1 ora. Infornate quindi a 180 °C per 20 minuti circa. Sfornate, togliete la frutta e nel liquido di cottura fate sciogliere la gelatina, già ammollata. • **Disponete** la frutta in una terrina, coprite con la gelatina e battete leggermente per compattare. Sigillate con la pellicola trasparente e trasferite in frigo per 4-5 ore. • **Per la crema di amaretti**: fate bollire il latte con il baccello di vaniglia. Montate i tuorli con lo zucchero e, quando il composto sarà chiaro e spumoso, aggiungete poco per volta la farina. Unite il latte caldo, mescolate e rimettete sul fuoco. • **Fate cuocere** a fuoco bassissimo, mescolando in continuazione. Quando la crema si sarà addensata, togliete dal fuoco e aggiungete il burro e gli amaretti, pestati finemente, e amalgamate. Tagliate la terrina a fette e servitela con la crema, qualche mora e qualche ribes, e una fogliolina di menta.

di albicocche

Fate ammollare **20 g di gelatina** in acqua fredda. Scaldate **50 ml di succo di albicocca** nel microonde, unite la gelatina, già ammollata, e stemperatela. Frullate **2 albicocche mature**, unitele a **650 ml di succo di albicocche** e versate tutto in una ciotola; incorporate la gelatina, ben strizzata, e poi lasciate intiepidire a temperatura ambiente.

Gelée di melone al timo

Ingredienti per 4 persone
250 g di **polpa di melone**
200 g di **yogurt greco**
4 **fogli di gelatina già ammollati**
4 cucchiai di **zucchero**
3 cucchiai di **sciroppo di granatina**
2 cucchiai di **sciroppo di menta bianca**
qualche ciuffo di **menta**

Preparazione
• **Tagliate** la polpa di melone a dadini. Distribuiteli in 4 stampini scanalati a cupola e cospargeteli con 1 cucchiaio di zucchero. • **Versate** in una pentola 200 ml di acqua e la granatina, mettete sul fuoco e portate a ebollizione; unite quindi 2 fogli di gelatina, ben strizzati, e fateli sciogliere. Lasciate intiepidire. • **Distribuite** il composto negli stampini e fate raffreddare in freezer per 15 minuti. In una casseruola versate 100 ml di acqua e lo sciroppo di menta, mettete sul fuoco e portate quasi a bollore; spegnete e incorporate i fogli di gelatina restanti, ben strizzati. • **Unite** lo yogurt e lo zucchero restante, mescolando. Distribuite la preparazione negli stampini e trasferite in freezer per 6 ore. Sformate quindi sui piattini individuali, guarnite con un ciuffetto di menta e servite.

Torta di carote e albicocche

Ingredienti per 8 persone
300 g di **albicocche snocciolate**
100 g di **carote pelate** • 50 g di **mandorle tostate** • 2 **uova** • 80 g di **zucchero**
250 g di **farina 00** (più altra per l'uvetta)
20 g di **uvetta già ammollata**
100 ml di **latte** • 40 g di **burro**
1 bustina di **lievito per dolci**
1 **limone** • 50 g di **cioccolato fondente**
cannella in polvere
Per la decorazione: 1 ciuffo di **menta**
zucchero a velo • **albicocche**

Preparazione
• **Montate** in una terrina le uova con lo zucchero; unite le mandorle tritate, il latte, il burro, la scorza di limone grattugiata, la cannella, la farina, setacciata con il lievito, e amalgamate. • **Incorporate** infine le carote tritate, le albicocche a pezzetti, il cioccolato a scaglie e l'uvetta infarinata. Versate il composto in uno stampo (da 24 cm di diametro), rivestito con carta forno, e infornate a 180 °C per 35 minuti. • **Levate** e lasciate intiepidire, quindi sformate la torta e guarnitela con fettine di albicocca, zucchero a velo e foglioline di menta. Tagliate a fette, portate in tavola e servite.

Mousse di yogurt alle pesche

Ingredienti per 4 persone
250 g di **yogurt bianco** • 8 **amaretti**
125 g di **panna montata**
80 g di **zucchero** • 2 fogli e 1/2 di **gelatina** • **rum** • **latte**.
Per la decorazione: 5 **pesche** già sbucciate
4 cucchiai di **zucchero**
40 g di **cioccolato fondente**
1 ciuffo di **menta** • **cialde**
cannella in polvere

Preparazione
• **Bagnate** leggermente gli amaretti nel rum e mettetene 2 sul fondo di ciascuna coppetta. Lavorate lo yogurt con lo zucchero e la panna. Sciogliete la gelatina, già ammollata, in un goccio di latte caldo e incorporatela al composto di yogurt. • **Distribuitelo** nelle coppette e fate raffreddare in frigo. Tagliate le pesche a tocchetti, metteteli in una terrina con lo zucchero e la cannella, e lasciate macerare per 1 ora. Al momento di servire, guarnite la mousse con le pesche, il cioccolato tritato e una fogliolina di menta. Servite con le cialde.

Soufflé ghiacciato di melone

Ingredienti per 6-8 persone
1 **melone** • 6 **albumi** • 180 g di **zucchero**
2 cucchiai di **maraschino**
800 g di **panna montata** • 1 ciuffo di **menta** • 1 ciuffo di **basilico**
1 pizzico di **sale**
Vi servono inoltre: foglioline di **basilico** e di **menta**

Preparazione
• **Sistemate** una striscia di carta forno attorno alla circonferenza dello stampo da soufflé, facendola sporgere di 5 cm verso l'alto. Fermate la carta forno avvolgendo 2 giri di spago da cucina e annodando bene, e mettete lo stampo in freezer per 30 minuti. Tagliate la polpa di metà melone a tocchetti. • **Raccoglieteli** nel bicchiere di un frullatore, unite lo zucchero, le foglie di menta e basilico e il liquore; frullate fino a ottenere una purea omogenea, versatela in una ciotola e incorporate la panna. Montate a neve ben ferma gli albumi con il sale e aggiungeteli al composto, mescolando delicatamente. • **Versate** il composto, poco per volta, fino all'orlo dello stampo da soufflé appena tolto dal freezer. Rimettetelo di nuovo in freezer per 6 ore. Con uno scavino ricavate dalla polpa di melone restante tante palline e tagliatele in due, così da ottenere delle mezze sfere. • **Togliete** lo stampo dal freezer ed eliminate la striscia di carta. Guarnite la superficie con le mezze sfere di melone e decorate con foglioline di menta alternate a foglioline di basilico. Servite.

Tips & tricks

Mettete sul piano di lavoro uno stampo da soufflé del diametro di 15 cm. Ritagliate una striscia di carta forno (alta 16 cm e più lunga di 5 cm della circonferenza dello stampo), ripiegata in 2 nel senso della lunghezza, in modo da ottenere una striscia alta 8 cm.

gli STEP
Il soufflé in 4 mosse

1

2

3

4

Betacarotene

Cos'è?

Il betacarotene è il precursore della vitamina A, che favorisce la produzione nell'epidermide della melanina, il pigmento che dona il classico colore scuro alla pelle.

Fa bene perché?

- **Alleato** contro le infezioni e gli agenti inquinanti: svolge un'azione protettiva delle mucose di bocca, naso, gola e polmoni.
- **Protegge** la vista.
- **Aiuta** la formazione di ossa e denti.
- **Mantiene** la pelle liscia, morbida e sana.
- **Azione** antiossidante: aiuta a filtrare le radiazioni ultraviolette e neutralizza gli effetti nocivi dei radicali liberi.

Dove lo troviamo?

Presente nella frutta e verdura di colore giallo e arancione. In particolare:

Albicocca: aiuta a contrastare l'anemia e a regolare il metabolismo.

Anguria: diuretica e drenante.

Carota: rigenera le cellule del fegato.

Mango: stimola il ricambio cellulare e la produzione di collagene.

Melone: svolge azione decongestionante e idratante per la pelle.

Nespola: protegge l'apparato cardiovascolare, riduce il colesterolo.

Papaya: attiva il metabolismo basale.

Patata dolce: basso indice glicemico.

Peperone: previene l'invecchiamento cutaneo.

Pesca: effetto diuretico, combatte la ritenzione idrica.

Pomodoro: rinforza il sistema immunitario, regolarizza l'intestino.

Semifreddi alle pesche

Ingredienti per 8-10 persone
1 **pan di Spagna rettangolare** da 750 g • 8 **pesche** • 1 cucchiaino di **agar agar in polvere** • 1 **arancia** • 2 **albumi**
150 ml di **panna fresca** • 45 ml di **cointreau**
sale • **zucchero semolato** • **zucchero a velo**

Preparazione
• **Ricavate**, con un coppapasta di 7,5 cm di diametro, 16 dischi di pan di Spagna. Ritagliate 8 strisce di acetato (25x5 cm) e arrotolatele attorno a 8 cerchi (saranno la base del semifreddo). Fissate l'acetato con dello scotch e sistemate le 8 basi su un vassoio.
• **Tagliate** a tocchetti 6 pesche e frullateli con la scorza di arancia. Versate l'agar agar in 45 ml di acqua, miscelata al liquore e precedentemente scaldata; mescolate e fate riposare per qualche minuto. Versate metà della purea di pesche in una casseruola con 75 g di zucchero semolato e la gelatina di pesche. • **Mettete** su fuoco basso e fate incorporare. Versate tutto nella purea rimanente e mescolate. Montate gli albumi con un pizzico di sale. Incorporate la panna e gli albumi alla purea di pesche. Versate negli stampini e adagiate sopra gli altri dischetti di pan di Spagna. Trasferite in freezer per 3 ore. Al momento di servire, eliminate l'acetato e guarnite con lo zucchero a velo e le pesche restanti a spicchietti.

combo Menu

PURCHÉ SIA FREDDO

Insalata verde p. 51
Arrosto di vitello con pomodorini grigliati e mousse di ricotta p. 19
Granita al caffè p. 93
Soufflé ghiacciato di melone p. 107

FISH MARKET

Sauté di frutti di mare p. 61
Torta di bucatini con provola e sgombro p. 24
Moscardini e peperoni in casseruola p. 59
Seppioline al cartoccio p. 66

MINI E MAXI

Minipiadine al farro con tartare di carne robiola e confettura di fichi p. 89
Rigatoni con cozze e melanzane p. 62
Tiella di peperoni patate e cipolle rosse p. 59
Mini cheesecake p. 10

STECCO PARTY

Gazpacho all'avocado con spiedini di gamberi p. 18
Spiedini di maiale con tartare all'ananas p. 35
Spiedini pomodorini e formaggio di capra p. 41
Gassosa alle carote p. 78

DATE FORMA

Pesciolini farciti p. 75
Insalata di riso rosso al cocco con gamberi e cetrioli p. 17
Cubetti di ghiaccio golosi p. 78
Semifreddo alla menta con frutti di bosco p. 20

SECCHIELLO E "PALLETTA"

Secchiello di riso p. 77
Insalata bicolore melone e speck p. 30
Biglie al formaggio p. 77
Torta dei campioni p. 80

IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

TRAVEL

IL CANALE (221 DTT) DELLE MERAVIGLIE.
Ricette, tecniche di cucina, scuole di pasticceria e tante idee per la tavola di tutti i giorni e per le occasioni speciali

RESISTIAMO A TUTTO, MA NON A...

DOLCI TENTAZIONI

Nuovo programma di pasticceria condotto dal simpaticissimo Michele La Ginestra, con Antonio Daloisio, erede di tre generazioni dell'arte dolciaria e già campione mondiale e televisivo.

- **Dolci tentazioni, tutti i giorni alle 18.15**

CASA ALICE INSIEME

LE NUOVE PUNTATE ESTIVE

Lo spin-off del programma storico del canale Alice, condotto da Franca Rizzi, va in onda all'aperto, con nuove puntate in versione estiva e naturalmente nuovi ospiti, tra cuochi professionisti e non, e tante nuove ricette! Dal 9 luglio al 12 agosto.

- **Casa Alice Insieme, tutti i giorni alle 18.50**

DUE X UNO

NORD VS SUD

La nuova serie della "sfida" tra cucina del Nord e del Sud va in onda fino al 15 luglio. Due chef, due piatti e due scuole di cucina differenti, per un solo ingrediente: con il pugliese Emanuele Natalizio per il Sud e il piemontese Alberto Manino per il Nord.

- **Due per uno, tutti i giorni alle 20.30**

FISH DINASTY

LA SAGA CONTINUA

Dalla pescheria alla cucina dell'ottimo ristorantino di famiglia, fino a casa vostra: tutto quel che c'è da sapere sul pesce chiedetelo ai Bianchi: con i consigli di Patrizia e dei suoi, sceglierlo, pulirlo e prepararlo sarà un'impresa più facile. Nuova serie con tante ricette nuove, semplici, veloci e... freschissime!

- **Fish Dinasty, tutti i giorni alle 16.45**

LA GOLA, IL GUSTO

LE NUOVE PUNTATE ESTIVE

Seconda serie del programma con Mattia Poggi alla scoperta dei tesori enogastronomici e dei prodotti d'eccellenza del Belpaese, fra tipicità agroalimentari e cucina di tradizione. Fino al 22 luglio.

- **La gola, il gusto, tutti i giorni alle 23.30**

Che STOCCO!

Lo stoccafisso accomodato, "piatto forte" della tradizione culinaria ligure, viene preparato a regola d'arte dallo chef Roberto del ristorante Mediterraneo

di Valentina Scarnecchia

Il piatto forte
Tutti i giorni alle 22.20

Albaro, uno dei più eleganti quartieri residenziali di **Genova**, sorge lungo Corso Italia, meta preferita dei genovesi che vogliono fare una passeggiata a due passi dal mare. Il quartiere è ricco di storiche dimore patrizie, piccoli e curati bistrot ed eleganti bar per aperitivi. All'interno del nuovo complesso Arena Albaro Village sono sorte, da pochissimo tempo, tantissime realtà legate al mondo della ristorazione. Tra queste il **ristorante Mediterraneo**, inaugurato nel 2016 dal proprietario Alessandro, che vanta la somministrazione di **prodotti biologici** di altissima qualità, carni pregiate e tagli ricercati, con un menu che segue la stagionalità dei prodotti e una ricca carta dei vini.
Tra le specialità della cucina, la carbonara con pancetta di Sant'Ilario e la pasta aglio, olio, peperoncino e bottarga. Ma il "piatto forte" è lo **stoccafisso accomodato** (cioè "elaborato", in quanto è prevista una lunga preparazione), vera prelibatezza della casa.
Lo **chef Roberto** spiega che il baccalà e lo stoccafisso sono in realtà lo stesso pesce, il merluzzo, e che l'unica cosa che li differenzia è il metodo di lavorazione una volta pescato. Lo stoccafisso viene essiccato all'aperto, da febbraio a giugno. Il baccalà invece attraversa un processo di salatura di qualche settimana.

• **RISTORANTE MEDITERRANEO**
Piazza Henry Dunant 4/18, 16146 Albaro (Genova)

Stoccafisso accomodato

Ingredienti per 4 persone
800 g di **stoccafisso già pulito e tagliato in tranci**
300 g di **pomodorini**
300 g di **patate** • 3-4 **alici sotto sale**
1 **carota** • 2 coste di **sedano**
1 **cipolla grande** • 2 spicchi di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 25 g di **pinoli**
20 **olive taggiasche** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Preparate** un battuto con la carota, il sedano e la cipolla. Scaldate 4-5 cucchiai di olio in una padella, unite le alici dissalate e fatele sciogliere su fuoco dolce. Unite quindi il trito preparato, alzate la fiamma e fate rosolare bene. • **Tagliate** i pomodorini a pezzetti e aggiungeteli nella padella insieme agli spicchi di aglio e allo stoccafisso, fatto a pezzettoni. Regolate di sale e di pepe, incoperchiate e fate cuocere per una ventina di minuti. • **Unite** quindi i pinoli e le olive, bagnate con un mestolo di acqua, coprite, e fate sobbollire a fuoco dolce per 2 ore (se necessario, bagnate con altra acqua). Dopo circa un'ora di cottura, aggiungete le patate, sbucciate e tagliate a spicchi. Aggiustate se necessario di sale, portate a cottura, profumate con il prezzemolo tritato e servite.

Tips & Tricks

Se volete acquistare lo stoccafisso a Genova, vi consiglio di recarvi nella zona di Sottoripa, troverete ancora le vecchie vasche di marmo che si usavano una volta per bagnare il pesce.

Anema e CORE

Casa Alice insieme

Sono gli ingredienti in più che Lina Russo, cuoca di Capri, mette nella sua cucina succulenta e ricca della tradizione campana

Pizza di scarola

Ingredienti per 8 persone
per l'impasto
500 g di **farina** • 15 g di **lievito**
120 g di **strutto**
10 g di **sale**

per il ripieno
1,5 kg di **scarola** • 1 spicchio di **aglio**
100 g di **olive nere di Gaeta snocciolate**
30 g di **capperi** • 7 filetti di **acciuga**
30 g di **pinoli** • 20 g di **uvetta** • 1 **uovo**
olio extravergine di oliva • **farina**
(per la teglia) • **sale**

Preparazione
• **Preparate** l'impasto. Raccogliete in una ciotola il sale e unite la farina setacciata e lo strutto. Sciogliete il lievito in 280 ml di acqua e aggiungetelo alla farina; mescolate bene e lavorate fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Formate una palla, coprite e lasciate lievitare a temperatura ambiente. • **Nel frattempo**, lessate la scarola in abbondante acqua bollente e leggermente salata. Scolatela e fatela appassire in una padella con un filo di olio, l'aglio, i capperi, le olive, i pinoli, l'uvetta e i filetti di acciuga. Spegnete e fate raffreddare. Trascorso il tempo di lievitazione, riprendete l'impasto e dividetelo a metà. • **Stendete** metà impasto in una teglia da 26 cm di diametro, leggermente unta di olio e infarinata, e farcite con la scarola. Coprite con l'impasto restante, spennellate la superficie con l'uovo, leggermente sbattuto, e infornate a 200 °C per 50 minuti circa. Una volta cotta, sfornate la pizza, sformatela e servite.

IN TV
CANALE ALICE
221
DTT

Tips & Tricks

Per un impasto più leggero, potete sostituire lo **strutto** con **120 ml di olio extravergine di oliva**.

A tutto GLUTEN FREE

Casa Alice insieme

Esperto di intolleranze alimentari, Francesco Favorito mette tutti d'accordo e prepara croccanti crackers senza glutine da accompagnare a un fresco gazpacho estivo

Crackers alle zucchine e semi di lino con gazpacho

Ingredienti per 4 persone
per i crackers
100 g di **semi di lino** • 100 g di **farina di semi di lino** • 200 g di **zucchine erbe aromatiche miste** • **sale**

per il gazpacho
1 kg di **pomodori** • 2 **cipolline**
1 cucchiaio di **prezzemolo tritato**
2 **cetrioli** (più altri per la guarnizione)
1 **peperone rosso** • 1 spicchio di **aglio**
basilico • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Per i crackers:** mettete in ammollo i semi di lino per 6 ore. Sciacquate le zucchine, spuntatele, pelatele e grattugiatele. Trascorso il tempo, scolate i semi di lino e raccoglieteli in una ciotola con la farina e le zucchine. Regolate di sale, profumate con le erbe aromatiche, tritate, e distribuite il composto in una teglia con carta forno. Livellate bene con una spatola e mettete in essiccatore per 10 ore, quindi girate i crackers e proseguite a essiccare per altre 5 ore. • **Preparate** il gazpacho. Raccogliete nel bicchiere del mixer i pomodori, il peperone, la cipolla e i cetrioli, mondati e tagliati a pezzetti. Unite quindi il prezzemolo e l'aglio, regolate di sale e di pepe, e condite con un filo di olio. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Versate nelle ciotoline, guarnite con il cetriolo a rondelle e una fogliolina di basilico e servite con i crackers.

Tips & Tricks
Se non avete l'essiccatore, potete cuocere i crackers in forno a bassa temperatura, fino a doratura.

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Mettete un ingrediente, in questo caso le patate, in cerca di ricette e due talentuosi chef pronti a trasformarlo in piatti prelibati. Metteteci anche Nord vs Sud, e il gioco è fatto. Emanuele Natalizio, pugliese doc, e il piemontese Alberto Manino danno vita, in tv, a una sfida gastronomica fra tradizione e innovazione

Due per uno
Tutti i giorni alle 20.30

Emanuele Natalizio

Terrina di patate alla francese

Gnocchi di patate cozze e pomodorini

EMANUELE NATALIZIO, nato a Bitonto nel 1976. Chef e gestore de "Il Patriarca", storico ristorante della città, ha ricevuto nel 2016 a Montichiari la medaglia di bronzo ai Campionati Italiani di Cucina, organizzati dalla Federazione Italiana Cuochi.

Terrina di patate alla francese

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **patate già lessate**
300 g di **prosciutto cotto**
300 g di **provola affumicata**

per la besciamella
300 ml di **latte** • 100 g di **farina**
100 g di **burro** • **noce moscata**
2 **cipolle bianche**

Preparazione
• **Preparate** la besciamella: in un pentolino fate fondere il burro, unite la farina e lasciate tostare; versate il latte bollente, unite le cipolle, tritate finemente, aromatizzate con un pizzico di noce moscata e fate cuocere, mescolando in continuazione, fino ad addensamento. Spegnete e frullate con un mixer a immersione. • **Sbucciate** le patate e tagliatele a fettine sottili. Rivestite con carta forno uno stampo a cerniera da 18 cm di diametro; disponete sopra uno strato di patate, farcite con la provola a tocchetti e il prosciutto cotto a pezzetti, e coprite con la besciamella. • **Proseguite** con la sequenza degli strati, terminando con le patate. Coprite con la provola, velate con la besciamella e fate gratinare in forno a 220 °C per 10 minuti. Sfornate e servite.

Classe 1994, **ALBERTO MANINO** è nato a Tortona, in provincia di Alessandria. Terzo classificato all'edizione 2018 di Masterchef, lavora nell'azienda di famiglia, attiva nel campo della commercializzazione di funghi e tartufi, prodotti doc della cucina italiana.

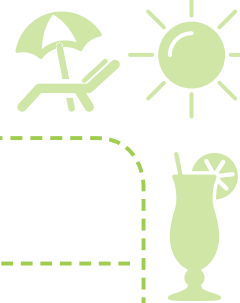
Gnocchi di patate cozze e pomodorini

Ingredienti per 4 persone
per gli gnocchi:
300 g di **patate** • 1 **uovo**
100 g di **farina** • **sale**

per il condimento
200 g di **cozze** • 150 g di **pomodorini ciliegino** • **vino bianco** • 1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **basilico** • 1 **scalogno**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Per gli gnocchi**: lavate le patate, trasferitele in una casseruola e coprite con acqua fredda; mettete sul fuoco e lessatele per circa 30-40 minuti. Una volta cotte, scolatele, sbucciatele e passatele a uno schiacciapatate, raccogliendo la purea ottenuta sulla spianatoia; aggiungete la farina, l'uovo e un pizzico di sale, e amalgamate. • **Dividete** l'impasto in tanti filoni dello spessore di 2-3 cm, tagliateli a tocchetti lunghi circa 2 cm e poi passateli, schiacciandoli leggermente con il pollice, sui rebbi di una forchetta per dargli la tipica forma. In una padella fate imbiondire l'aglio con un filo di olio; unite le cozze, incoperchiate e fatele cuocere su fiamma alta, fino a quando si saranno aperte. • **Fate soffriggere** in una casseruola lo scalogno con un filo di olio; aggiungete i pomodorini, tagliati a metà, regolate di sale e sfumate con il vino. Unite le cozze e lasciate insaporire per 2 minuti. Lessate gli gnocchi, scolateli e conditeli con il sugo di pesce. Guarnite con il basilico e servite.

Oroscopo

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

Seguite le persone del clan domestico.

Amore: la persona cara è convinta di non piacervi più come prima: dissuadetela subito!

Lavoro: l'intraprendenza attuale vi farà fare mille passi in avanti nella vostra realizzazione concreta.

Pasteggiate con: ***perciatelli con peperoni e gamberi*** (pag. 58)

TORO

21 aprile-20 maggio

Lucidi, organizzati, ben motivati e informati sulle ultime novità.

Amore: la solidarietà e l'attuale comunanza di idee saranno utili…

Lavoro: una visione più semplice e spiccia delle questioni di lavoro sarà basilare!

Pasteggiate con: ***conchiglie di mare al vino bianco*** (pag. 68)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

Marte vi sprona e vi protegge.

Amore: forse sarà l'eros a essere adesso in primo piano, visto il vostro sex-appeal...

Lavoro: rimuovere ostacoli e piccoli intoppi con il focoso Marte quale suggeritore sarà facile…

Pasteggiate con: ***tagliata di scottona al sesamo*** (pag. 33)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

Un momento magico quello che state vivendo!

Amore: detterete legge all'interno della coppia. Tenendo a bada i ripetuti tentativi dell'altro di rovesciare la situazione…

Lavoro: indirizzate al meglio il team di cui fate parte, assumendo un ruolo guida.

Pasteggiate con: ***tortino di riso basmati con verdure saltate*** (pag. 28)

LEONE

23 luglio-22 agosto

Le battaglie attuali riguardano i sentimenti…

Amore: per conquistare chi vi piace occorrerà impegnarsi di più!

Lavoro: se vi propongono cambi di sede, nicchiate… Non saranno necessari.

Pasteggiate con: ***semifreddi alle pesche*** (pag. 108)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Ottimo il settore sociale, e molto trainante il lavoro.

Amore: cameratismo, simpatia reciproca e calorosa tenerezza sono all'ordine del giorno.

Lavoro: vi tentano imprese rinnovatrici.

Pasteggiate con: ***cheesecake ai frutti di bosco e cannella*** (pag. 12)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

Siete incerti fra due scelte. Monetina?

Amore: Marte positivo è convinto che l'attrazione attuale sia molto più erotica e "calda"…

Lavoro: per riuscire in una impresa un poco azzardata, occorre coraggio e… incoscienza!

Pasteggiate con: ***linguine con colatura di alici*** (pag. 25)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

La fortuna è al vostro fianco!

Amore: chi frequentate ora ha una dote magica, vi fa sentire il cuore al settimo cielo!

Lavoro: stanno incominciando a fruttare, e assai bene, le idee che avete messo in pratica.

Pasteggiate con: ***pizza imbottita con peperoni e acciughe*** (pag. 56)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

Bisogna aumentare gli introiti!

Amore: l'appoggio certo di chi vi è caro è un pilastro portante della vostra attuale industriosità.

Lavoro: c'è bisogno di una maggiore redditività.

Pasteggiate con: ***spaghetti ricotta pomodorini e bottarga*** (pag. 82)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

La mente cerca svaghi e leggerezza.

Amore: abbandonerete la naturale ritrosia e prevarranno tenerezza e dialogo.

Lavoro: lasciate che siano gli altri a condurre in porto la barchetta della vostra convenienza.

Pasteggiate con: ***rotolini di piadina gratinati*** (pag. 88)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Marte nel Segno accende i motori di un evidente sex-appeal.

Amore: la seduzione passa attraverso un eros manifesto.

Lavoro: preservate le idee migliori a dopo le vacanze.

Pasteggiate con: ***granita alle mandorle con brioche siciliana*** (pag. 92)

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Per voi una bella sicurezza di sé ed energia al top!

Amore: vedere il mondo dalle stesse medesime angolazioni vi ha uniti parecchio!

Lavoro: l'ottima resa attuale del vostro impegno è un fattore di autostima davvero eccellente.

Pasteggiate con: ***cassone mozzarella e pomodoro*** (pag. 90)

Menu prezzo facile

Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…

IN 5 MINUTI - per 4 persone — 8 EURO

Bruschette al farro con pomodorini e mozzarella p. 18
Piadina al tonno con prosciutto cotto e pomodorini p. 87
Caesar salad p. 48
Grattachecca alle fragole p. 19

POCA SPESA GRANDE RESA - per 4 persone — 12 EURO

Mattonella colorata p. 57
Pasta incaciata p. 23
Spiedini di mozzarella in carrozza in salsa verde p. 42
Torta di carote e albicocche p. 106

ARÇOBALENO DI SAPORI - per 6 persone — 15 EURO

Crostini multicolor p. 56
Pizza tricolore p. 81
Anello di sedanini con zucchine e peperoni p. 22
Terrina di pesche e amaretti p. 104

WELLNESS A TAVOLA - per 6 persone — 25 EURO

Crudo di tartufi p. 16
Insalata di riso con calamari e gamberi p. 29
Misticanza con fichi d'India e nocciole p. 49
Mousse di yogurt alle pesche p. 106

Indice alfabetico delle ricette

a-f

Albicocche al timo. 103
Anello di sedanini con zucchine e peperoni 22
Arrosto di vitello con pomodorini grigliati e mousse di ricotta 19
Biglie al formaggio 77
Bruschette al farro con pomodorini e mozzarella 18
Caesar salad 48
Caprese al sale affumicato. 36
Carré di agnello con radicchio all'arancia 34
Cartoccio di gamberi in salsa verde . . 69
Cartoccio di spada al pepe rosa 70
Cassone mozzarella e pomodoro 90
Cassone spinaci e salsiccia 90
Cheesecake ai fichi e cioccolato 13
Cheesecake ai frutti di bosco e cannella 12
Cheesecake al caffè. 13
Cheesecake al kiwi 11
Cheesecake al melone. 103
Cheesecake all'albicocca 104
Cheesecake alle pesche e lamponi con gelatina di albicocche 8
Cheesecake pere e cioccolato. 14
Chips di parmigiano 27
Citronnette 52
Citronnette all'arancia e lime 52
Coda di rospo al cartoccio alla mediterranea 68
Conchiglie di mare al vino bianco. . . . 68
Cozze al gratin 64
Crackers alle zucchine e semi di lino con gazpacho. 115
Crema di piselli. 33
Cremolata ai lamponi 95
Cremolata di albicocche 96
Cremolata di fichi 100
Cremolata di ricotta e fichi 96
Cremolata lime e menta. 95
Crostini multicolor 56
Crudo di tartufi 16
Cubetti di ghiaccio golosi. 78
Fasolari con pancetta 64
Fettuccine vongole cannolicchi e bottarga 63
Filetti di triglia 28

g-p

Gassosa alle carote. 78
Gazpacho all'avocado con spiedini di gamberi 18
Gelatina di albicocche 105
Geleé di melone al timo 105
Gnocchi di patate cozze e pomodorini 117
Granita ai pistacchi 94
Granita al caffè 93
Granita al cioccolato con panna 100
Granita al passito 100
Granita alle mandorle con brioche siciliana. 92
Granita di anguria 94
Grattachecca alle fragole 19
Grigliata di suino 36
Insalata bianca. 51
Insalata bicolore melone e speck 30
Insalata con fagiolini noci e uova di quaglia 47
Insalata di melone e yogurt 40
Insalata di riso basmati con manzo e pomodori 27
Insalata di riso con calamari e gamberi 29
Insalata di riso rosso al cocco con gamberi e cetrioli 17
Insalata di riso venere con uova di quaglia su crema di zucchine 30
Insalata multicolor 50
Insalata rossa. 50
Insalata verde. 51
Linguine con colatura di alici 25
Mattonella colorata 57
Mini cheesecake con fichi e dripping al cioccolato bianco. 10
Minipiadine al farro con tartare di carne robiola e confettura di fichi. 89
Minipiadine con crema di ceci e melanzane 89
Misticanza con fichi d'India pesche e nocciole 49
Moscardini ai peperoni in casseruola . 59
Mousse di yogurt alle pesche 106
Panini multicolor. 76
Panino di filetto di manzo con crema di patate e peperoni. 34
Pasta incaciata. 23
Perciatelli con peperoni e gamberi . . . 58
Pesciolini farciti 75
Petto di anatra con porro croccante. . . 36
Piadina al tonno con prosciutto cotto e pomodorini 87
Piadina crudo e squacquerone 86
Pirofila in cartoccio di mare 72
Pizza di scarola 114
Pizza imbottita con peperoni e acciughe 56
Pizza tricolore. 81
Polpettine di ceci in rosso 73
Pomodori farciti di spaghetti con ricotta e alici 24

r-z

Rigatoni con cozze e melanzane 62
Rotolini di piadina gratinati 88
Sauté di frutti di mare 61
Scaloppine di pollo ai fichi d'India . . . 48
Secchiello di riso. 77
Semifreddi alle pesche. 108
Semifreddo alla menta con frutti di bosco 20
Seppioline al cartoccio. 66
Soufflé ghiacciato di melone. 107
Spaghetti quadrati alla carbonara 82
Spaghetti ricotta pomodorini e bottarga 82
Spiedini croccanti pomodorini e formaggio di capra 41
Spiedini di carne mista in sala barbecue. 40
Spiedini di filetto con verdure e salsa alla birra 38
Spiedini di gamberi 18
Spiedini di maiale con tartare di ananas 35
Spiedini di mozzarella in carrozza in salsa verde 42
Spiedini di peperoni e bufala 41
Spiedini di suino in crosta 40
Spiedini di vitello con salsa tonnata fredda 39
Stoccafisso accomodato 113
Tagliata di scottona al sesamo. 33
Terrina di patate alla francese. 116
Terrina di pesche e amaretti 104
Tiella di peperoni patate e cipolle rosse. 59
Timballini di capelli d'angelo in crosta di brisée 25
Torta bavarese al cioccolato bianco e albicocche. 102
Torta dei campioni. 80
Torta di bucatini con provola e sgombro .24
Torta di carote e albicocche 106
Tortino di riso basmati con verdure saltate 28
Vinaigrette 52
Vinaigrette alla senape. 52
Zuppetta di cozze 62
Zuppierona di pane con insalata di peperoni, perini grigliati e ciliegine 55

SENZA CONSERVANTI
SENZA STABILIZZANTI
SOLO INGREDIENTI NATURALI

#QUELLOGENUINO
Meno ingredienti, più gusto!

WWW.ARLA.IT

SEGUICI SU